Revista del

Consumidor

MEZCLAS MORTALES

PRODUCTOS DE LIMPIEZA QUE NO SE DEBEN COMBINAR

QUÉDATE EN CASA

TE DECIMOS CÓMO

COMUNIDAD

RESPALDA A TU COLONIA

ESPECIAL TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

VÍVERES HECHOS EN CASA

PREPÁRATE Y AHORRA

BAJO LA LUPA

CLORO

VENTAJAS Y PELIGROS

MAYO 2020

519

CONSUMO SOLIDARIO

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Colaboradores

Adriana López Pérez
Aquiles Chávez
Alma Beade Ruelas
Ana María Aguilar Olmos
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Édgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Karla María Gónzalez Ignorosa
Lorena Reyes
Luis Alberto Osorio Sagaseta
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Marina Muñoz
Mario Alfredo Hernández
Mónica Maccise Duaiyhe
Nancy Ortíz Ávila
Natalia Delgado
Noel Díaz Ortega
Rosario Arroyo
Sandra Corales Hernández
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
Zohe Berenice Alba González
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

La situación en la que nos encontramos durará lo suficiente para alcanzar a construir una nueva forma de pensar y de actuar. Una forma más amable, más responsable y sobre todo más consciente.

Durará lo suficiente para ser solidarios los unos con los otros desde la serenidad y no desde el miedo. Lo suficiente para replantear nuestras metas y estar a la altura de nuestros anhelos.

Lo mejor que podemos hacer en estos momentos es modificar nuestras responsabilidades en lo individual y actuar en solidaridad con quienes nos rodean.

Juntos podemos construir la nueva normalidad, y eso depende de las decisiones que se tomen ahora. Lo que sucederá no será cuestión de suerte, sino fruto de la voluntad y la acción de nosotros mismos.

En esta edición de la Revista del Consumidor encontrarás todo lo que necesitas para que el aislamiento social sea más llevadero, y que el tiempo que pases en casa valga la pena a cada instante.

Tú quédate en casa, nosotros te decimos cómo.

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
¡AGUAS CON EL CLORO! PUEDE SER PELIGROSO

Para Saber
8
PELIGRO AL MEZCLAR NO COMBINES PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Entorno Digital
12
¡QUÉ TRÁFICO! INTERNET VA LENTO POR ESTA RAZÓN

Brújula de Compra
14
PREPARA LOS **BÁSICOS PARA QUEDARTE EN CASA**

Consumo Responsable
18
SI RACIONAS, ALCANZA PARA TODOS

Quién es Quién en los Precios
32
¿CUÁNTO CUESTA? COSTO DE LOS PLATILLOS SABIOS

Qué Hacer Si
34

TIEMPO DE CONCILIAR ACUERDOS SÍ, QUEJAS NO

Tendencias
36

HAZ COMUNIDAD COLMENAS, SOLIDARIDAD Y RESILIENCIA

De Temporada
38
¡LOS FRIJOLES!

Entrevista
48
QUÉDATE EN CASA ENTREVISTA AL DR. HUGO LÓPEZ-GATELL

Consultorio
50
PARA TODO MAL UN REMEDIO

Hazlo Tú Mismo
52
CAMBIA UN APAGADOR

Profeco Informa
54
NO SE PASEN DE ROSCA PROFECO CONTRA EL AUMENTO INJUSTIFICADO DE PRECIOS

A Cuidarnos
56
IR DE COMPRAS SIN CONTAGIARTE EN EL INTENTO

Gente Grande
58
AMOR ES CUIDAR LO QUE TIENES Y LO QUE CONSUMES

Nadie Afuera
60
CUIDEMOS A QUIEN NOS CUIDA

A Libro Abierto
62
EL AMOR AL PRÓJIMO

Por Último
64
AHORA LO SABES

Encarte
PLATILLOS SABIOS PROFECO

20 Tecología Doméstica Profeco
Especial
Tecnología Doméstica

Estudios Calidad DE PROFECO

40
Frijoles Envasados

Nos hacen la vida más fácil en prácticos envases, pero ¿sabes cuánto sodio contienen?

BAJO LA LUPA

¡AGUAS CON EL CLORO!

PUEDE SER PELIGROSO

Si eres de los que mezcla Cloro con otros productos pensando que tu casa quedará más limpia estás en un error.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Para empezar

El Cloro es un desinfectante universal, de uso común, activo frente a muchos microorganismos. Se trata de una solución de Hipoclorito de Sodio, al 6% disuelto en sosa (Hidróxido de Sodio). Comercialmente también se le conoce como blanqueador doméstico.

¡Cuidado!

Algunas personas piensan que si lo mezclan con otros productos de limpieza tendrán mejores resultados en el aseo y desinfección del hogar. Esto es falso y muy peligroso así que sigue leyendo con atención.

En ocasiones se hacen recomendaciones de forma imprudente como utilizarlo con agua caliente con la excusa de que aumenta su poder de limpieza, pero eso es un grave error. El Cloro NUNCA debe calentarse, ya que desprende vapores altamente tóxicos con gravísimas consecuencias para las vías respiratorias. Además, al evaporarse pierde su función desinfectante.

NO ARRIESGUES TU SALUD, DILÚYELO SOLO CON AGUA FRÍA O AL TIEMPO.

NO LO MEZCLES CON:

CLORO	+ AGUA CALIENTE	=	GAS CLORO	Afecta el sistema respiratorio, provoca tos, dolor pectoral y hasta retención de agua en los pulmones. Pierde su función desinfectante.	
CLORO	+ ALCOHOL (LÍQUIDO O EN GEL)	=	CLOROFORMO	Causa mareos o náuseas y puede provocar daños en el sistema nervioso.	
CLORO	+ AGUA OXIGENADA (PERÓXIDO)	=	CLORATOS Y GAS CLORO	Afecta las membranas mucosas, incluyendo ojos, garganta y pulmones.	
CLORO	+ VINAGRE	=	ÁCIDO PERACÉTICO GAS CLORO	Afecta las membranas mucosas, incluyendo ojos, garganta y pulmones.	
CLORO	+ AMONIACO	=	CLORAMINA	Produce daños pulmonares y de hígado; en casos leves provoca dolor de cabeza y dificultad para respirar.	
CLORO	+ ÁCIDOS CÍTRICOS	=	GAS CLORO	Afecta el sistema respiratorio, provoca tos, dolor pectoral y hasta retención de agua en los pulmones.	
CLORO	+ ÁCIDO MURIÁTICO	=	GAS CLORO	Afecta las membranas mucosas, incluyendo ojos, garganta y pulmones.	

QUE QUEDE CLARO, TE LO EXPLICAMOS CON MARCAS

COMBINACIONES — NO — RECOMENDADAS

PRODUCTO

HARPIC WHITE & SHINE CON CLORO

CLOROX

CLORALEX

COMBINADO CON

Brasso Gold Antigrasa

Fabuloso Frescura Activa

Ajax Amonia

Ajax Bicarbonato

Mr Musculo Vidrios

REACCIÓN

Como contiene ácido, se liberan vapores tóxicos, lo que puede causarte una quemadura química en la cual tus ojos y pulmones son los más vulnerables.

Como contiene alcohol, esta combinación puede liberar cloroformo.

Como contiene amonio, la combinación libera vapores tóxicos que pueden causar problemas respiratorios y quemaduras en la garganta si se inhala.

Como contiene alcohol, esta combinación puede liberar cloroformo.

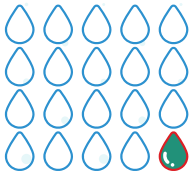
Como contiene amonio, la combinación libera vapores tóxicos que pueden causar problemas respiratorios y quemaduras en la garganta si se inhala.

Muestras tomadas aleatoriamente en supermercados de la Ciudad de México del 7 al 10 de abril de 2020.
Las marcas se presentan con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivas empresas.

ASÍ SE USA EL CLORO

Para la limpieza de pisos puedes utilizar una solución diluida al 0.2 %, es decir 1 parte de Cloro por 25 de Agua.

RELACIÓN AGUA CLORO
25 A 1



LAVAR EL BAÑO

Diluye **¼ de taza de cloro** en **2 litros de agua**, vierte en el inodoro, deja reposar **5 minutos** y deja correr el agua.

LAVAR ROPA BLANCA

En lavadora agrega **½ taza de cloro** por cada **30 litros de agua**.

A mano utiliza **1/3 de taza** de cloro por cada **9 litros de agua**.

LAVAR LOS TRASTES

Diluye **1 ½ cucharada de cloro** en **1/2 litro de agua**.

DESINFECTAR SUPERFICIES

Diluye **1/3 de taza de cloro** en **1.5 litros de agua**.

El estar mucho tiempo en contacto con el Cloro puede causar comezón, ardor, urticaria y enrojecimiento de la piel. Si tienes oportunidad, ponte unos guantes de limpieza cuando lo utilices; de lo contrario, lava con abundante agua y un jabón neutro para detener la irritación.

SIEMPRE QUE UTILICES CLORO VENTILA EL ÁREA.

PELIGRO AL MEZCLAR

Combinar dos o más productos de limpieza puede ser perjudicial y hasta tóxico. ¡Cuídate!

Tiempo de lectura: 4 minutos.

Mezclar distintos productos de limpieza puede tener consecuencias como problemas respiratorios, quemaduras en la piel o irritaciones en las vías respiratorias, ojos, garganta, nariz y pulmones. El hacer mezclas caseras puede dañar el sistema nervioso, órganos del cuerpo y provocar incluso la muerte.

El riesgo de los productos de limpieza no hay que buscarlo en el producto, el peligro real está en la forma de uso, en las concentraciones, en las proporciones y en las condiciones de uso. En muchas ocasiones, la culpa la tienen las mezclas inadecuadas con otros productos.

Aprender a mezclar los productos de limpieza o saber cuáles son los que se recomienda utilizar solos para evitar peligros, es una habilidad de supervivencia que todos los consumidores deberíamos saber.

> El peligro está en la forma de su uso

Recuerda tus clases de Química donde al mezclar diferentes elementos puedes obtener reacciones dañinas o mortales.

LO QUE PUEDEN CONTENER

Probablemente cuentes con estos productos para la limpieza de tu hogar, en la siguiente tabla te mostramos las sustancias químicas que pueden contener y su daño a la salud.

Limpiacristales, algunos Limpiadores de Baños y Pisos

AMONIACO

PELIGROS:

- Irritante de ojos y garganta
- Irritante de vías respiratorias

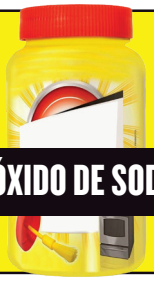
Limpiadores de Cañerías

ÁCIDO MURIÁTICO

PELIGROS:

- Quemaduras en la piel
- Irritante de mucosas
- Irritante de vías respiratorias

Limpiadores de Hornos



HIDRÓXIDO DE SODIO

PELIGROS:

- Quemaduras en la piel
- Irritante de mucosas
- Irritante de vías respiratorias

Limpiadores de Inodoros y Baños

CLORO

PELIGROS:

- Quemaduras en la piel
- Irritante de mucosas
- Irritante de vías respiratorias

Quitamanchas, Limpiadores de Alfombras y Tapicería

METILENO

PELIGROS:

- Quemaduras en la piel
- Irritante Mucosas
- Irritante de vías respiratorias

¡No uses de más!

Usa el producto como se indica, no por utilizar mayor cantidad obtendrás mejores resultados.

ALGUNAS DE LAS COMBINACIONES PELIGROSAS MÁS COMUNES SON:

ÁCIDO MURIÁTICO + AMONIACO

PRODUCE:

HIDRÓXIDO DE AMONIO

Por inhalación, puede provocar irritación de la nariz, garganta y pulmones, dolor de garganta y tos. En concentraciones elevadas puede provocar sofocación.

ÁCIDO MURIÁTICO + VINAGRE

PRODUCE:

MEZCLA TÓXICA

Combinación de ácidos no recomendable debido a que el efecto que tienen en la limpieza es diferente y al mezclarlos cambian sus propiedades.

ÁCIDO MURIÁTICO + AGUA OXIGENADA

PRODUCE:

GAS TÓXICO

Afecta el sistema respiratorio, provoca tos, dolor pectoral y hasta retención de agua en los pulmones.

ÁCIDO MURIÁTICO + ALCOHOL

PRODUCE:

CLORURO DE ETILO

Se pueden producir arritmias, depresión del sistema nervioso y en concentraciones elevadas, asfixia.

VINAGRE + AMONIACO

PRODUCE:

ÁCIDO DÉBIL

Combinación de ácido débil con base débil, no recomendable, se neutraliza.

VINAGRE + AGUA OXIGENADA

PRODUCE:

ÁCIDO PERACÉTICO

Su combinación crea ácido peracético, el cual es corrosivo, es un irritante. En altas concentraciones puede dañar la piel, los ojos, la garganta, la nariz y los pulmones.

VINAGRE + ALCOHOL

PRODUCE:

ÁCETATO DE ETILO

Puede provocar somnolencia o vértigo.

ÚSALOS ASÍ

- Siempre usa guantes y lentes de protección cuando se recomiende.
- Tenlos en sus recipientes originales con etiqueta y asegúrate de que estén cerrados correctamente.
- Siempre lávate las manos después de utilizarlos.
- Ventila el área en el que los aplicarás para que no se concentre el olor.
- Guárdalos en lugares frescos y secos.
- Revisa las etiquetas, en ellas se explica cómo utilizar el producto de una manera eficaz y sencilla.

NO LO HAGAS

- No los coloques de nuevo en su envase original si se derramaron o ya fueron usados.
- No los vacíes en recipientes para comida o bebidas.
- No los utilices cerca de la comida.
- Nunca mezcles dos productos diferentes ya que esto puede generar vapores dañinos.
- No los dejes cerca del alcance de los niños.

¡Qué tráfico!

En esta época de emergencia sanitaria haz un Consumo Razonado y Responsable del servicio de Internet para evitar su saturación.

Tiempo de lectura: 3 minutos 15 segundos

Aunque se ha convertido en un gran aliado en estos momentos de confinamiento, la capacidad de las redes no es infinita por lo que la velocidad y calidad pueden verse perjudicadas. Si usas con responsabilidad el Internet no te verás afectado ni afectarás a otras personas.

Un plan de consumo es lo mejor que puedes hacer

Planifiquen en familia y pongan reglas con las cuales prioricen necesidades (laborales o educativas), así podrán mantener la continuidad del servicio.

Establezcan horarios para el entretenimiento

Antes de las 8 de la mañana y después de las 7 de la noche es cuando hay menos tráfico de datos, ténganlo en cuenta para cuando quieran ver una película.

Regresen al uso de teléfono fijo

Si cuentan en casa con este servicio úsenlo en lugar de llamadas por aplicaciones.

Infórmense sobre su consumo de datos móviles

Algunos proveedores ofrecen datos ilimitados, pero se guían por una política de uso justo en la que se limita o restringe la velocidad.

Moderen el uso de videoconferencias

En reuniones laborales prefieran el servicio de voz y limiten el envío de archivos pesados y correos masivos.

Sacrifiquen calidad por los demás

Vean videos en baja calidad, así no ocuparán mucho ancho de banda y las personas a su alrededor, como ustedes, también podrán utilizar Internet sin problemas.

El gasto que representa Internet

Los usuarios acceden a la Red mediante *Wi-Fi* o datos móviles, ¿Sabes cuánto cuesta navegar desde tu teléfono celular? Te lo decimos:

Piensa en los demás, usa Internet con responsabilidad para evitar su saturación.

Consumo de datos móviles y costo según actividad en México

Plataforma	Tipo de actividad	Megas utilizados	Costo en pesos
Publicaciones de texto (***Facebook, Twitter***)	10 publicaciones	2	$1.70
Chatear texto (***WhatsApp, Telegram, Line***)	10 mensajes	3	$2.55
Correos electrónicos con adjuntos (***Gmail, Outlook, Yahoo***)	10 correos	3	$2.55
Uso de mapas (***Waze, Google Maps***)	1 hora	4	$3.40
Publicaciones con imagen (***Facebook, Twitter, Instagram***)	10 publicaciones	5	$4.25
Descargas de ***aplicaciones/juegos/canciones***	5 descargas	20	$17.00
Llamadas por internet (***WhatsApp, Messenger, Line***)	10 minutos	20	$17.00
Navegar en la Web (***Explorer, Chrome, Safari***)	1 hora	24	$20.40
Videollamadas (***Skype, Messenger, WhatsApp***)	10 minutos	40	$34.00
Escuchar música en streaming (***Spotify, Deezer, Apple Music***)	1 hora	60	$51.00
Ver videos en streaming (***YouTube, Periscope***)	1 hora	300	$255.00
Ver películas en streaming (***Netflix, Claro Video, Blim***)	1 hora	300	$255.00
	Total	**781 MB**	**$663.85**

Fuente
• Cálculo elaborado con base en el Simulador de Consumo de Datos del IFT y el costo en pesos por MB consumido bajo demanda de Telcel y AT&T.

Compara lo que gastas en datos móviles con lo que podrías comprar aproximadamente con el mismo dinero:

5 descargas de aplicaciones, juegos o canciones

$17

≈ 1 lata de atún

10 minutos de una videollamada

$34

≈ 1 litro de aceite

1 hora Navegar en la *Web*

$20

≈ 1 litro de leche ultrapasteurizada

1 hora Escuchar música en *streaming*

$51

≈ 400 gramos de queso panela

Fuente
• Programa Quién es Quién en los Precios. Promedios Nacionales con datos del 6 al 14 de abril de 2020 (leche ultrapasteurizada) y del 20 al 24 de abril de 2020 (atún, aceite y queso panela).
Las marcas se presentan con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivas empresas.

Internet es más que la facilidad y velocidad con la que accedes a información, música o videos. Administra y raciona su uso, sobre todo en esta época y más si lo haces desde tu teléfono celular.

Fuentes
• Comunicado de prensa, en https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/PR05-2020-Broadband-Commission-emergency-session-internet-COVID-19.aspx
• Frente al Coronavirus las Telecom están de tu lado, en http://www.ift.org.mx/comunicacion-y-medios/frente-al-coronavirus-las-telecom-estan-de-tu-lado#back
• La SCT orienta sobre el mejor uso de las tecnologías de telecomunicaciones y radiodifusión durante la contingencia por el COVID-19, en https://www.gob.mx/sct/prensa/la-sct-orienta-sobre-el-mejor-uso-de-las-tecnologias-de-telecomunicaciones-y-radiodifusion-durante-la-contingencia-por-el-covid-19
• Simulador de consumo de datos para los usuarios de los servicios de Telecomunicaciones, en http://simulador.ift.org.mx/simulador.php

Básicos para quedarte en casa

Tener los productos necesarios no solo te puede dar una sensación de seguridad, también evitarás salidas de tu hogar.

Tiempo de lectura: 3 minutos 45 segundos.

Ante una estancia prolongada en casa bien vale la pena determinar los productos que les permitan a ti y a tu familia cubrir necesidades como alimentación, cuidado personal, higiene, salud y limpieza de tu hogar.

La cantidad de lo que necesites dependerá del número de personas con las que vivas, de lo que ya tienes y de las raciones que vayas a consumir. Prefiere los negocios de tu colonia, así beneficias a tu comunidad.

Te enlistamos los productos indispensables por categorías, considera suministros para dos semanas.

Cocina

Planifica las comidas para los próximos días, por ejemplo, con un menú catorcenal. Al momento de elegir alimentos prefiere frutas y verduras de temporada, productos enlatados o en bolsa de larga vida útil.

- Alimentos como: arroz, huevo, aceite, pan de caja, sopas y harina de trigo
- Servilletas de papel
- Leguminosas: frijol, lenteja, haba y garbanzo
- Tortillas
- Carnes rojas, pollo y pescado
- Enlatados: verduras, frijoles, sardinas y atún

Higiene personal

Elige productos neutros que pueda usar toda la familia. No es momento de gastar en esa crema para peinar o ese perfume.

- Jabón
- Champú para el cabello
- Rastrillos
- Toallas sanitarias femeninas
- Desodorante
- Pasta y cepillo de dientes
- Esponja para ducha
- Pañales (para bebé o adulto mayor si es el caso)
- Toallitas húmedas para bebé

Baño

Pasarás mucho tiempo ahí lavándote las manos. Mantenerlo en buenas condiciones es determinante para la salud y el bienestar de tu familia. Debe estar limpio, ventilado y seco.

- Cloro
- Líquido destapacaños
- Cepillo para limpiar el inodoro
- Cepillo para limpiar azulejos
- Esponjas para limpiar el lavabo y paredes
- Papel de baño

Saber que comprar es fundamental en caso de que tengas que salir a la tiendita de la esquina o al mercado.

Asegúrate de tener todo lo necesario en casa.

Limpieza del hogar

Productos para limpiar la casa hay muchos, pero no todos son imprescindibles. En estos días debes poner especial atención a los lugares comunes y objetos que tocan todos, como las manijas de las puertas, el refrigerador hasta los dispositivos electrónicos.

- Cloro
- Detergente
- Limpiador multiusos
- Insecticidas
- Trapos y jergas
- Escobas, cepillos, trapeadores y recogedor
- Guantes de hule
- Cubetas
- Bicarbonato y vinagre
- Bolsas para basura
- Esponjas y fibras para trastes
- Jabón para trastes
- Desengrasantes

En esta edición encontrarás dos artículos que te orientarán para no mezclar productos de limpieza entre sí ya que es peligroso, no dejes de leerlos.

Botiquín

Siempre es mejor tener un botiquín de primeros auxilios. En caso de que un miembro del hogar necesite medicamentos recurrentes, pídele al médico una receta con medicamentos para 90 días.

- Vendas
- Curitas
- Termómetro
- Cubrebocas
- Alcohol
- Gasas
- Guantes desechables
- Gel antibacterial
- Ungüento antibiótico
- Solución antiséptica
- Medicamentos antidiarreicos, laxantes y antiácidos
- Analgésicos

Mantenimiento para el hogar

Tener un equipo básico de reparación y mantenimiento en casa es indispensable. Siempre hay cosas que se rompen, descomponen o hay que cambiar por lo que una pequeña caja de herramientas, por básica que sea, y accesorios del hogar serán siempre de gran ayuda en cualquier momento.

- Focos
- Repuestos de contactos, apagadores y *sockets*
- Extensiones
- Multicontactos
- Pilas
- Fusibles
- Linterna
- Velas
- Una caja de herramientas básicas con: desarmadores (cruz y planos) de varias medidas, pinzas, llave inglesa, martillo y clavos
- Cintas adhesivas o aislantes
- Pegamento
- Cinta métrica
- Dos bombas manuales, una para el WC y otra para lavabos

Tecnologías Domésticas

Las Tecnologías Domésticas Profeco ofrecen alternativas de elaboración para optimizar los recursos a los que tienes acceso haciendo un Consumo Responsable. Con ellas podrás elaborar productos de uso cotidiano en casa, ya sea para el aseo personal o del hogar, alargar la vida útil de alimentos que prepares, además ahorrarás en comparación con los productos comerciales.

En esta edición encontrarás una selección que hicimos para ti pensando en estos días como Champú sólido a base de miel, Limpiador multiusos, Champú para ropa, Pasta de dientes y muchas más. Revísalas para que tengas en cuenta los ingredientes que necesitarás.

Fuentes
- Organización Panamericana de la Salud (PAHO, por sus siglas en inglés). "Practicando la higiene cuidamos nuestra salud", en http://www1.paho.org/per/images/stories/PyP/PER37/26.pdf.
- Secretaría de Salud. Higiene personal y del entorno, en: https://www.gob.mx/salud/articulos/higiene-personal-y-del-entorno
- Clínica Mayo. Botiquines de primeros auxilios, en https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-kits/basics/art-20056673.
- CR Consumer Reports. What You Might Need If You're Quarantined at Home. Consultado el 14 de abril del 2020, en: https://www.consumerreports.org/coronavirus/covid-19-what-you-might-need-if-youre-quarantined-at-home/

Si racionas, alcanza para todos

Controlar lo que consumimos es algo obligado. Evitemos el desperdicio y ahorremos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Cuida lo que tienes

Al racionar tenemos un control de lo que consumimos ocupando solamente la cantidad necesaria, por ejemplo, de champú, detergente o papel de baño; todo lo que consumes se puede racionar.

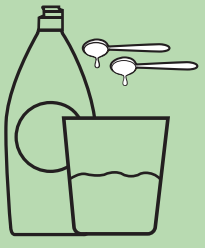
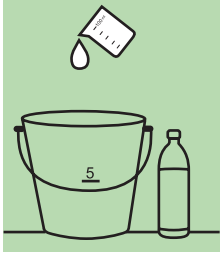
Racionando controlas y ahorras.

Que no salgan volando por la ventana

Si ya planificaste y adquiriste lo que necesitas en casa para evitar salir y no dar otra vuelta al mercado o al súper, ahora viene lo bueno, hacer un consumo razonado y responsable.

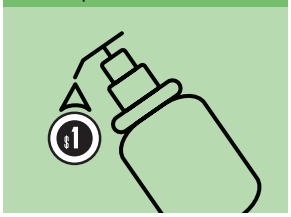
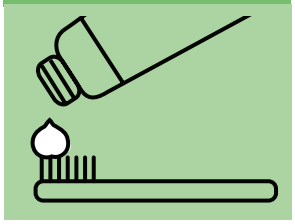
¿Sabes cuál es la cantidad adecuada de producto que debes usar? Checa estas recomendaciones y ahorra:

Trastes, ropa, cloro...

Jabón líquido para trastes	Jabón líquido para ropa		Cloro
			
Diluye 2 cucharaditas en ½ litro de agua.	Agrega una tapa del envase a una carga de 6 o 7 kilos.	Diluye 1 tapa del envase en 10 litros de agua.	Diluye 200 mililitros en 5 litros de agua.

Revisa las etiquetas de los productos donde encontrarás más información.

No es un baño de espuma, usa la cantidad correcta

Champú	Jabón líquido para manos	Pasta de dientes
		
Utiliza la cantidad equivalente a una moneda de $2.	Utiliza la cantidad equivalente a una moneda de $1. No aprietes hasta abajo.	Utiliza la cantidad equivalente a un garbanzo.

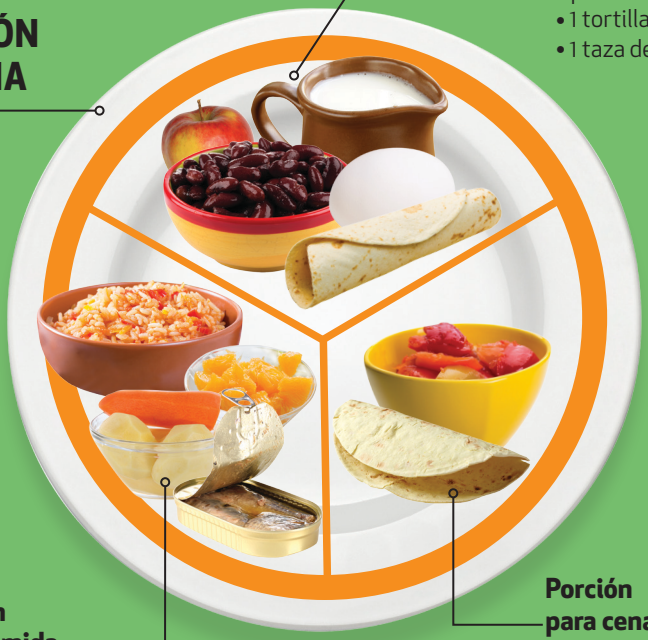
Revisa las etiquetas de los productos donde encontrarás más información.

Hoy más que nunca es importante que seamos conscientes del Consumo Responsable.

¿También la comida?

Así es y sobre todo en estos días de resguardo. ¿Cómo lo haces? Muy fácil, divide en porciones lo que comes durante el día.

RACIÓN DIARIA



Porción para desayuno

- 1 huevo con frijoles
- ¼ de taza de fruta picada
- 1 tortilla
- 1 taza de leche

Porción para comida

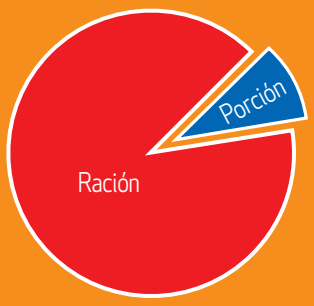
- ¼ de taza de arroz
- 90 g de carne (pollo, res, pescado, puerco, sardinas o charales)
- ½ taza de verduras
- ¼ de taza de fruta picada

Porción para cena

- ½ taza de verduras
- 1 tortilla

Cuando cocines separa la comida por porciones.

Diferencia entre ración y porción



Ración

Peso de un alimento o piezas por paquete cuando está empaquetado.

Información nutrimental	
Tamaño de la ración: 1 taza (228 g)	
Porciones por paquete: 2	
Cantidad por porción	
Calorías 250	Calorías de grasa 110

Ejemplo: Galletas de chocolate

Porción

Parte de la ración que se sugiere consumir del alimento.

Siempre es buen momento para desarrollar nuevos hábitos. Sé un mejor consumidor.

Fuentes

• Investigación sobre el uso de los términos ración, porción, equivalencia, intercambio y medidas caseras en Nutrición Humana y Dietética, en https://web.ua.es/en/ice/jornadas-redes/documentos/2013-exposed-posters/335165.pdf

Especial Tecnología Doméstica

Sandra Corales Hernández
Apicultora Promotora de la Cultura e Importancia de las Abejas.

Abejas de Barrio es una empresa joven, en Xochimilco, que ha encontrado en el oficio de la apicultura el valor de la comunidad y la importancia de la colmena para la sociedad y el medio ambiente.

Champú Sólido a base de Miel de Abeja

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

INGREDIENTES

- 500 g tensoactivo SCI*
- 200 g de ácido esteárico*
- 140 g de manteca de karité*
- 5 g de cúrcuma
- 100 gotas de aceite esencial*
- 200 ml de agua
- 150 g de miel pura de abeja

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.

1.2 KG

20 MIN

POR PIEZA $ 20

CADUCIDAD 1 AÑO

UTENSILIOS

- Moldes de silicón para cupcakes, si no cuentas con ellos puedes ocupar vasos de plástico flexible
- Cubrebocas
- Espátula
- 1 tazón grande
- 3 tazones pequeños
- 3 cacerolas

Si quieres ver esta y otras Tecnologías suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO TV

PROCEDIMIENTO

1 Colócate el cubrebocas y añade el agua al tensoactivo SCI en un tazón grande.

2 Ponlo a baño María en una cacerola tapada para que las gotas de agua formadas por la condensación ayuden a hidratarlo y puedas mezclarlo.

3 Pon a baño María la manteca de karité y el ácido esteárico sin tapar y por separado. Cuida que al ácido esteárico no le caiga agua.

4 Remueve el tensoactivo para que no se formen grumos.

5 Mezcla la miel con la cúrcuma hasta incorporar perfectamente.

6 Cuando la manteca de karité esté líquida añádela al tenso activo (que seguirá a baño María) y mezcla hasta incorporar perfectamente.

7 Agrega la miel con la cúrcuma y mezcla hasta homogeneizar el color (parecido al de la mostaza).

8 Añade el ácido esteárico cuando esté líquido (debe ser lo útimo en añadirse) y mezcla. La consistencia se tornará viscosa.

9 Retira la mezcla del baño María una vez que esté completamente incorporada.

10 Espera a que la mezcla enfríe un poco a temperatura ambiente. Añade 100 gotas del aceite esencial.

11 Rellena los moldes o los vasos de plástico flexibles con la mezcla tibia ayudándote de la espátula, asienta la mezcla golpeando los moldes contra la mesa.

12 Espera 24 horas, desmolda y estará listo.

Conservación:

Almacena el champú en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Adriana López Pérez
Química Especialista en Cosmética Natural de la Colmena.

Tecnología Doméstica PROFECO

Antitranspirante en barra

INGREDIENTES

- 1 cucharada de óxido de zinc*
- 1 cucharada de fécula de maíz*
- 2 cucharadas de cera blanca*
- 4 cucharadas de vaselina*
- ½ cucharadita de la esencia de tu preferencia (puede ser un contratipo)**

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en perfumerías.

UTENSILIOS

- Vaso de vidrio
- Cuchara sopera
- Cuchara cafetera
- Cacerola con capacidad de 2.5 l
- Tazón de vidrio con capacidad 1.5 l
- 2 recipientes de plástico con tapa

45 KG | 30 MIN | CADUCIDAD 6 MESES

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

1 Vierte el óxido de zinc y el almidón en un vaso, mezcla con la ayuda de una cuchara.

2 Pon a hervir el agua en la cacerola para hacer un baño María. Coloca dentro el tazón de vidrio y agrega la cera. Cuando se funda, incorporora la esencia y agita por 10 segundos sin retirar del baño.

3 Por último, incorpora la mezcla del vaso al tazón y agita hasta incorporar.

4 Viértela de inmediato en los frascos. Tapa y deja enfriar en un lugar fresco.

Recomendaciones:

- Para hacer que la consistencia sea más suave, quita un poco de cera de la fórmula (¼ de cucharadita menos). Si, por el contrario, la deseas más firme, agrega un poco más (¼ de cucharadita más).
- Puedes reutilizar algún envase vacío y limpio de desodorante, con émbolo y tapa.

Conservación:

- El antitranspirante en barra se debe almacenar en un lugar fresco y seco. Puede ser el botiquín del baño.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Champú para Ropa

INGREDIENTES

- ½ taza de lauril sulfato trietanolamina*
- ½ taza de lauril éter sulfato de sodio*
- 1 cucharada de lauril sulfato de sodio*
- 1 cucharada de vinagre blanco*
- ½ l de agua limpia
- 15 gotas de esencia de tu preferencia (opcional) *
- 4 gotas de colorante vegetal (opcional)**

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en supermercados o tiendas de materias primas de repostería, helados o refrescos.

UTENSILIOS

- 2 tazones de vidrio con capacidad de 1 l cada uno
- 2 abatelenguas
- Cubrebocas

1 LITRO
20 MIN
CADUCIDAD 1 AÑO

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla el lauril sulfato trietanolamina y el lauril éter sulfato de sodio en un tazón de vidrio y mueve suavemente con el abatelenguas evitando que se forme espuma.

2. Colócate el cubrebocas y mezcla cuidadosamente el agua y el lauril sulfato de sodio en otro tazón, evitando que se forme espuma. Una vez disuelto puedes retirarte el cubrebocas.

3. Combina las mezclas de los pasos previos e incorpora el vinagre, así como la esencia y el colorante, si lo decides.

4. Viértela de inmediato en los frascos. Tapa y deja enfriar en un lugar fresco.

Conservación:
- Almacena el champú en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Tecnología Doméstica PROFECO

Jabón Líquido para manos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de carboximetil celulosa (CMC)
- 2 cucharadas de glicerina pura *
- 1 cucharadita de lauril sulfato de sodio*
- 1 ¾ taza de lauril éter sulfato de sodio (también se llama Texapón 5)*
- Unas gotas de esencia de cítricos
- Colorante vegetal anaranjado **

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en supermercados o tiendas de materias primas de repostería, helados o refrescos.

UTENSILIOS

- Tazón de vidrio con capacidad de 1 l
- Botella de plástico con capacidad de 500 ml
- Batidor de globo

500 ML
15 MIN
CADUCIDAD 6 MESES

Al elaborar esta Tecnología obtendrás un **ahorro superior al 40%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

1 Vierte el agua en el tazón y agita con el batidor de globo fuertemente mientras agregas poco a poco la carboximetil celulosa.

2 Mientras agitas suavemente agrega la glicerina, el lauril sulfato de sodio, lauril éter sulfato de sodio, la esencia y el color.

3 Vierte el jabón en la botella de plástico.

Recomendaciones:
- En lugar de lauril sulfato de sodio puede utilizarse ½ barra de jabón neutro rallado (50 g aproximadamente). El jabón debe rallarse y disolverse en el agua caliente, agregando después el resto de los ingredientes. El resultado será un jabón opaco.

Conservación:
- El jabón líquido se debe almacenar en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Limpiador Multiusos

INGREDIENTES

- 4 l de agua limpia
- 5 cucharadas de lauril sulfato de sodio*
- 4 cucharadas de formol*
- 4 cucharaditas de hidróxido de sodio*
- 2 cucharadas de esencia de naranja*
- ½ cucharadita de colorante vegetal naranja**

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.
**De venta en supermercados o tiendas de materias primas de repostería, helados o refrescos.

UTENSILIOS

- Cubeta de plástico
- Cubrebocas
- Cuchara cafetera
- Cuchara sopera
- Embudo
- Envase de plástico de 5 l (reutiliza alguno vacío)
- Palo de madera
- Taza medidora

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

5 LITROS APROX.

10 MIN

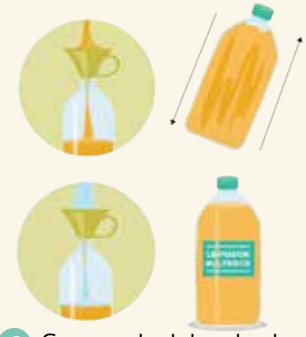
CADUCIDAD 6 MESES

PROCEDIMIENTO

1 Colócate un cubrebocas. Vierte en la cubeta 2.5 l de agua y disuelve el lauril sulfato de sodio, agitando muy suavemente para evitar que se forme espuma.

2 Agrega la sosa y continúa agitando muy suavemente hasta deshacerla.

3 Agrega la esencia, así como el colorante y el formol. Agita suavemente hasta que se observe el color uniforme.



4 Con ayuda del embudo vierte esta mezcla en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por sus paredes y así evitar la formación de espuma. Rellena el envase con el agua restante. Tapa y agita suavemente hasta que se distribuya perfectamente el color en el limpiador.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Recomendaciones:

1.- El lauril sulfato de sodio irrita la nariz y garganta provocando tos y estornudos, aunque no es tóxico, es importante utilices cubrebocas.
2.- Protege sus manos con unos guantes de hule, para evitar el contacto con la sosa y el formol concentrado.
3.- Protege tu ropa con una bata para evitar que la sosa la llegue a maltratar.
4.- Utiliza este limpiador, diluido, para pisos y para superficies más sucias como las de la cocina sin diluir.

Conservación:

- Almacena el limpiador multiusos en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.

Tecnología Doméstica PROFECO

Pasta de Dientes

INGREDIENTES

- 3 ¼ cucharadas de agua
- 1 cucharada de glicerina pura*
- 1 cucharadita de lauril sulfato de sodio*
- ½ cucharadita de carboximetil celulosa*
- ¼ cucharadita de carbonato de magnesio*
- ¼ de cucharadita de mentol*
- 4 gotas de esencia de menta*
- La punta de una cucharadita de fluoruro de sodio

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.

UTENSILIOS

- Batidor de globo
- Tarro de plástico de 150 ml para envasar

10 ML | 20 MIN | CADUCIDAD 6 MESES (ESTIMADA)

PROCEDIMIENTO

1. Vierte en el tazón el agua, la glicerina y el mentol. Agita con el batidor de globo hasta que se disuelvan los cristales.

2. Sin dejar de agitar agrega el carbonato de magnesio, el fluoruro de sodio y la esencia de menta.

3. Agrega el lauril sulfato de sodio y agita suavemente hasta disolverlo.

4. Agrega poco a poco la carboximetil celulosa mientras continúas agitando suavemente con el batidor de globo. Envasa.

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

Recomendaciones:
- Puedes adicionar un ¼ de cucharadita de bicarbonato a la pasta.
- Puedes cambiar la esencia de menta por alguna de otro sabor como canela.
- No se recomienda su uso en niños menores a 6 años, si es el caso no excedas la cantidad de una gota. Para una fórmula infantil omita el mentol y añade una esencia de frutas (cereza, por ejemplo).

Conservación:
- La pasta de dientes deberá conservarse en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de los niños.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Frijoles Refritos en conserva

INGREDIENTES

- ½ kg de frijoles cocinados con cebolla y un poco de sal
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ¼ de taza de aceite
- 2 ramitas de epazote picado
- Hielos

UTENSILIOS

- 2 frascos de 300 g esterilizados y con tapa de metal
- Machacador de frijoles
- 2 cacerolas grandes
- Pala de plástico
- Sartén grande
- Rejilla

500 ML

45 MIN

CADUCIDAD 3 MESES

692 KCAL

8 PORCIONES

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

PROCEDIMIENTO

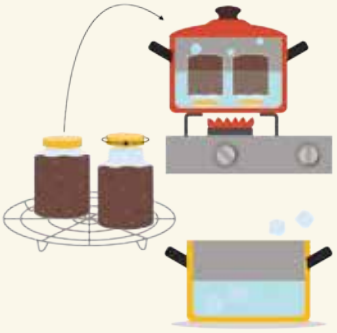
1. Pon a calentar el aceite en el sartén. Agrega la cebolla y mantén a fuego medio hasta que se ponga transparente.

2. Agrega el epazote y los frijoles. Machácalos, mantenlos al fuego por cinco minutos y apaga.

3. Mientras tanto, llena la cacerola a ¼ parte de su capacidad con agua y llevar al hervor.

4. Vacía los frijoles en los frascos secos dejando 2 cm libres y procurando que no quede aire atrapado.

5. Mete los frascos en la cacerola con agua y tápalos sin aplicar mucha fuerza. Deja hervir 2 de minutos.



6. Con la ayuda de unos trapos de cocina, sácalos, colócalos sobre la rejilla y ciérralos con firmeza. Introdúcelos de nuevo en el agua hirviendo pero esta vez boca abajo y hiérvelos 5 minutos. Mientras esperas, prepara otra cacerola con agua al tiempo y cuatro hielos.

7. Saca los frascos del agua hirviendo y mételos en la cacerola con agua fría con la tapa hacia abajo, mantenlos así 10 segundos, voltéalos y déjalos enfriar dentro del agua.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Recomendaciones:

- Es muy importante que envases los frijoles inmediatamente que los retires del fuego para que aún estén vaporizando y se pueda hacer un buen vacío.

Conservación:

- Los frijoles en conserva deben guardarse en un lugar oscuro, fresco y seco. Una vez abiertos consérvalos en refrigeración y consúmelos de preferencia, antes de una semana.

Tecnología Doméstica PROFECO

Puré de Tomate

INGREDIENTES

- 1 kg de jitomate Saladet, maduro y picado en trozos pequeños
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de cebolla mediana picada en medias lunas
- 1 taza de puré de tomate comercial
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite vegetal comestible
- Hierbas de olor (laurel, mejorana, tomillo, orégano, albahaca y mejorana)
- Hielos

UTENSILIOS

- 2 frascos de 500 ml con tapa de metal y esterilizados
- 2 cacerolas
- Cuchara de cocina
- Cuchillo
- Licuadora
- Tabla para picar
- Sartén pequeño
- Rejilla

1 LITRO

1 HORA

CADUCIDAD 3 MESES

432 KCAL

8 PORCIONES

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 15%**, en comparación del producto comercial.

Recomendaciones:

- Es muy importante que envases el puré de tomate inmediatamente que los retires del fuego para que aun esté vaporizando y se pueda hacer un buen vacío.

Conservación:

- El puré de tomate se debe conservar en un lugar fresco y seco. Una vez abierto debes mantenerlo en refrigeración y consumirlo, de preferencia, antes de una semana.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

PROCEDIMIENTO

1. Pon a calentar una cacerola con el aceite. Baja el fuego y agrega el ajo, la cebolla y espera a que se pongan transparentes. Mueve de vez en cuando.

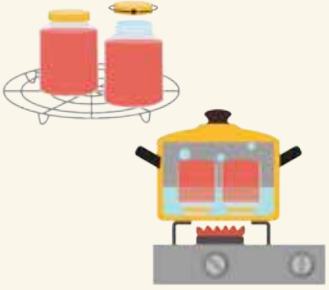
2. Añade la mitad de los jitomates picados, el puré de tomate, la sal y la pimienta. Incorpora los ingredientes, tapa y mueve de vez en cuando.

3. Mientras tanto, en un sartén tuesta ligeramente las hierbas de olor, juntas, con cuidado de no quemarlas.

4. Muele perfectamente la otra mitad de los jitomates sin agua, viértelo en la cacerola junto con las hierbas de olor, incorpora, tapa y deja hervir 25 minutos a fuego muy bajo o hasta que cambie de color. Mueve de vez en cuando. Rectifica el sazón y si notas que está ácido añade una cucharada de azúcar.

5. Llena la otra cacerola con agua a ¼ parte de su capacidad y lleva al hervor.

6. Vacía el puré de tomate en los frascos secos, dejando 2 cm libres y procurando que no quede aire atrapado. Mételos en la cacerola con agua y tápalos sin aplicar mucha fuerza. Déjalos hervir un par de minutos.



7. Con la ayuda de unos trapos de cocina, sácalos, cólocalos sobre la rejilla y ciérralos con firmeza. Introdúcelos de nuevo en el agua hirviendo pero esta vez boca abajo y hiérvelos 5 minutos. Mientras esperas prepara otra cacerola con agua al tiempo y cuatro hielos.

8. Saca los frascos del agua hirviendo y mételos en la cacerola con agua fría con la tapa hacia abajo, mantenlos así 10 segundos, voltéalos y déjalos enfriar dentro del agua.

Chiles en Escabeche con verduras

Tecnologías del Chef Aquiles Chávez

INGREDIENTES

- ¾ de taza de aceite vegetal comestible
- 20 dientes de ajo pelados
- 5 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 150 g papas cambray cocidas y cortadas a la mitad
- ½ pieza de coliflor picada
- 1 pieza de brócoli picada
- 5 cebollas cambray cortadas a la mitad y sin el rabo
- 16 granos de pimienta
- 500 g de chiles jalapeños cortados en 4 partes a lo largo
- 200 ml de vinagre blanco
- 600 ml de agua
- Hierbas de olor (laurel, mejorana y tomillo)
- Sal
- Hielos

UTENSILIOS

- Frascos de 500 ml con tapa de metal y esterilizados
- 3 cacerolas con tapa
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Pelador
- Cuchara de madera
- Rejilla

500 ML

1 HORA

CADUCIDAD 3 MESES

2166 KCAL

10-15 PORCIONES

Al elaborar esta Tecnología obtienes un **ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

Recomendaciones:
- Puedes utilizar cebollas y papas que no sean cambray picadas en cubos.

Conservación:
- Los chiles en conserva deben guardarse en un lugar oscuro, fresco y seco. Una vez abiertos consérvalos en refrigeración.

PROCEDIMIENTO

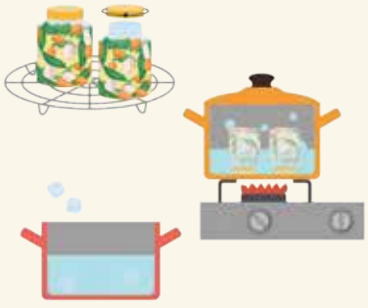
1. Pon una cacerola al fuego y añade el aceite. Cuando esté caliente añade los ajos pelados y sofríelos.

2. Añade las zanahorias, cebollas, la sal y los granos de pimienta y mueve constantemente con la cuchara de madera.

3. Añade los chiles la coliflor, el brócoli, las papas y sigue moviendo. Añade el vinagre blanco, el agua y las hierbas de olor. Tapa y deja hervir.

4. Mientras tanto, llena otra cacerola a ¼ de su capacidad con agua y lleva al hervor.

5. Vacía los chiles en los frascos secos dejando 2 cm libres, mételos en la cacerola con agua y tápalos sin aplicar mucha fuerza. Deja hervir 2 de minutos.



6. Con la ayuda de unos trapos de cocina, sácalos, colócalos sobre la rejilla y ciérralos con firmeza. Introdúcelos de nuevo en el agua hirviendo pero esta vez boca abajo y hiérvelos 5 minutos. Mientras esperas, prepara otra cacerola con agua al tiempo y cuatro hielos.

7. Saca los frascos del agua hirviendo y mételos en la cacerola con agua fría con la tapa hacia abajo, mantenlos así 10 segundos, voltéalos y déjalos enfriar dentro del agua.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

Tecnología Doméstica PROFECO

Congelación de Vegetales

INGREDIENTES

- Zanahoria
- Brócoli
- Calabacita
- ¼ cucharadita de carbonato de calcio
- 1.5 l de agua potable
- Hielos

UTENSILIOS

- Cacerola
- Colador
- Tabla para picar
- Cucharón
- Cuchillo
- Pelador
- Tazón
- Bolsas de plástico sellables
- Charola

40 MIN CADUCIDAD 1 AÑO

Al elaborar esta Tecnología obtienes **un ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

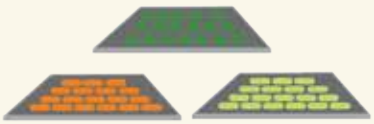
PROCEDIMIENTO

1. Pon el agua a calentar y disuelve en ella el cuarto de cucharadita de carbonato de calcio y espera a que rompa el hervor. Mueve de vez en cuando.

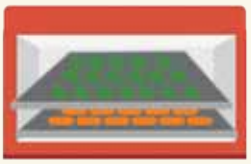
2. Pela las zanahorias. Pica las verduras en rodajas, medias lunas o cubitos según el uso que les vayas a dar.

3. Agrega al agua hirviendo las zanahorias y cuenta 4 minutos. Retira del agua y pasa a un tazón con agua fría potable y hielos (baño de agua fría) para detener la cocción. Cuenta un minuto y escurre perfectemente.

4. Cuece la calabacita y el brócoli, por separado, durante 2 minutos. Esto hará que conserven sus nutrientes, color vibrante y textura. Repite el paso del baño de agua fría y escurre perfectamente.



5. Coloca las verduras en una charola y sepáralas de manera que no queden encimadas.



6. Mete la charola al congelador por 20 minutos.

7. Anota la fecha de caducidad en las bolsas de plástico sellables que vayas a utilizar.

8. Pasados los 20 minutos saca las verduras del congelador y empácalas en las bolsas dejando un espacio libre. Acomoda las verduras para que no queden encimadas a la vez que sacas el aire y cierra.

Granola

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 taza de amaranto
- 1 taza de almendras o nueces
- 1 taza de coco rallado
- ¾ de taza de miel de agave
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo

Frutas deshidratadas:

- 1 taza de pasitas o arándanos
- 1 taza de chabacanos o mangos deshidratados

UTENSILIOS

- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Charola para horno o sartén
- Espátula
- Frascos de vidrio con tapa

Al elaborar esta Tecnología obtienes **un ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

750 GRAMOS

45 MIN

CADUCIDAD 3 MESES

2624 KCAL

14 PORCIONES

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

PROCEDIMIENTO

En el horno

1. En un tazón pequeño mezcla la miel, vainilla, canela y el aceite. En el tazón grande coloca la avena, almendras, amaranto y coco, agrega la mezcla de la miel y mezcla.

2. Coloca estos ingredientes en la charola para horno y distribuye.

3. Mete al horno (previamente calentado a 350 grados) por 20 minutos. Mueve con una espátula a partir de los 10 minutos para que se dore uniformemente.

4. Saca del horno cuando esté dorada y dejar enfriar en un plato.

5. Agrega la fruta deshidratada que prefieras y mezcla. Almacena en los frascos.

En la estufa

1. Sigue el paso 1 descrito arriba.

2. Coloca todo un sartén caliente a fuego medio y mueve constantemente hasta que dore.

3. Coloca en un plato para que se enfríe.
4. Sigue el paso 5.

Quién es Quién en los Precios

Consulta de información del 13 al 17 de abril 2020.
Ciudad de México y Área Metropolitana.

¿Cuánto cuesta?

Albóndigas de Arroz con Queso

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Arroz	1 kg	$27.50	480 g	$13.20
Queso asadero	400 g	$72.00	150 g	$27.00
Huevo	1 kg	$41.00	180 g	$7.38
Perejil	100 g	$7.70	25 g	$1.93
Pan molido	210 g	$13.43	120 g	$7.67
Aceite para freír	1 kg	$29.50	125 ml	$3.69
Jitomate	1 kg	$19.70	390 g	$7.68
Cebolla	1 kg	$21.90	90 g	$1.97
Ajo	1 kg	$142.05	4 g	$0.57
Sal en grano	1 kg	$40.00	3 g	$0.03
Pimienta gruesa	1 kg	$133.50	2 g	$0.27
Cilantro	100 g	$7.50	10 g	$0.75
	Total	**$555.78**	**Total**	**$71.09**
		Costo Promedio de las Albóndigas de Arroz con Queso		**$71.09**

*Productos no localizados en el QQP: Sal en grano / Fuente: Walmart en línea.

Queso asadero, perejil, pan molido y cilantro / Fuente: CHEDRAUI / Walmart en línea.

Pollo Borracho

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Pechuga de pollo	1 kg	$74.90	500 g	$37.45
Chorizo vegetariano	400 g	$45.00	100 g	$11.25
Jamón de pavo	1 kg	$188.81	90 g	$16.99
Papa	1 kg	$21.05	400 g	$8.42
Arroz	900 g	$26.75	180 g	$5.35
Almendra	1 kg	$300.00	20 g	$6.00
Jitomate	1 kg	$19.70	600 g	$11.82
Zanahoria	1 kg	$13.00	300 g	$3.90
Chícharo	1 kg	$51.60	120 g	$6.19
Cebolla	1 kg	$21.90	60 g	$1.31
Pasitas	1 kg	$84.50	20 g	$1.69
Perejil	100 g	$7.70	10 g	$0.77
Ajo	1 kg	$142.05	6 g	$0.85
Vino tinto	1 kg	$57.46	375 g	$21.55
Clavos de olor	1 kg	$225.00	0.1 g	$0.02
Canela	50 g	$45.20	10 g	$9.04
Pimienta	1 kg	$133.50	0.2 g	$0.03
Nuez moscada	60 g	$80.00	1 g	$1.33
Sal en grano	1 kg	$8.50	1 g	$0.01
Aceite vegetal	1 kg	$29.50	90 ml	$2.66
	Total	**$1,576.11**	**Total**	**$146.63**
			Costo Promedio del Pollo Borracho	**$146.63**

Productos no localizados en el QQP: Almendra / Fuente: CHEDRAUI en línea. Sal en grano / Fuente: Walmart en línea.

Chorizo vegetariano, perejil, vino tinto y nuez moscada / Fuente: CHEDRAUI / Walmart en línea.

Sopa Poblana

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Elote	100 g	$7.50	250 g	$18.75
Retazo de pollo (huacales o rabadillas)	1 kg	$15.20	500 g	$7.60
Epazote	200 g	$15.20	10 g	$0.76
Cebolla	1 kg	$40.00	110 g	$4.40
Chile Poblano	1 kg	$32.10	250 g	$8.03
Calabacita	1 kg	$26.00	250 g	$6.50
Flor de calabaza	100 g	$15.40	250 g	$38.50
Sal	1 kg	$13.30	2 g	$0.03
	Total	**164.7**	**Total**	**$128.81**
		Costo Promedio de la Sopa Poblana		**$84.56**

*Productos no localizados en el QQP:
Epazote y flor de calabaza / Fuente: CHEDRAUI / Walmart en línea.

Arroz con Leche Envasado

Tecnología Doméstica PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Arroz	1 kg	$29.00	820 g	$23.78
Leche	1 l	$20.65	375 ml	$7.74
Azúcar	2 kg	$49.35	200 g	$4.94
Canela en polvo	56 g	$55.75	2 g	$1.99
Nuez	1 g	$50.50	40 g	$2.02
Bicarbonato de sodio	227 g	$17.00	1 g	$0.07
	Total	**$222.25**	**Total**	**$40.54**
			Costo Promedio del Arroz con Leche Envasado	**$40.54**

Productos no localizados en el QQP:
Nuez, canela en polvo y bicarbonato de sodio / Fuente: CHEDRAUI / Walmart en línea.

QUÉ HACER SI...

TIEMPO DE CONCILIAR

Conoce la importancia de solucionar un conflicto mediante un acuerdo y ayudémonos entre todos, este es el momento.

Tiempo de lectura: 3 minutos 45 segundos.

Muchos de nosotros hemos escuchado esas historias casi mágicas en las que, ante un problema con alguna compra, acudes con el vendedor y resulta que los problemas se solucionan sin discusión. Generalmente, estamos acostumbrados a que eso suceda en otros países, como Estados Unidos. ¿Por qué? Muy sencillo, porque exigen sus derechos.

Pero esto no es exclusivo de los vecinos del norte. También en nuestro país sucede. ¿Cuándo? Cuando exigimos que se respeten nuestros derechos. Así evitamos los abusos de las empresas y proveedores con los que tenemos alguna relación comercial.

Esto se llama conciliar, que no es otra cosa que llegar a un acuerdo en el que se respeten nuestros derechos como consumidores y nos sean proveídos los productos y servicios por los que estamos pagando.

Saber cuáles son nuestros derechos es el primer paso para evitar que sean vulnerados.

Todos los proveedores están obligados por la Ley a que, ante un agravio a nuestros derechos, deben conciliar para garantizar que quedemos conformes con la transacción de acuerdo a lo que nos ofrecen y lo que nosotros les compramos. La mayoría de los proveedores tienen en sus políticas de servicio y atención al cliente lograr la máxima satisfacción del consumidor, ya que un consumidor satisfecho es un consumidor recurrente.

Por eso, y con el conocimiento de tus derechos, siempre debes exigir al proveedor mediante los mecanismos adecuados, ya sea el supervisor, gerente o personal de atención al cliente y conciliar cualquier conflicto o controversia que se presente en la relación de consumo.

¿Y si no lo hacen? Si después de buscar la conciliación directa con el proveedor tus demandas no han sido satisfechas y tus derechos son vulnerados, acude a Profeco que es la institución que te defiende y salvaguarda tus derechos.

Conoce los derechos básicos del consumidor:

Derecho a la información
Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser oportuna, completa, clara y veraz.

Derecho a la educación
Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.

Derecho a elegir
Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.

Derecho a la seguridad y calidad
Los bienes y servicios deben de cumplir con las normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad.

Derecho a no ser discriminados
Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, ni por tener alguna discapacidad.

Derecho a la compensación.
Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor a 20% del precio pagado.

Derecho a la protección
Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en contra de los consumidores, Profeco salvaguarda tus derechos y te defiende.

Así, con la confianza en que la Ley nos ampara podemos, en primera instancia, exigir que los proveedores de productos o servicios nos cumplan y ser consumidores empoderados.

Si al final no se ha podido llegar a un acuerdo conciliatorio, la ley contempla el proceso de la queja formal en la que, si existe la evidencia de la violación a los derechos del consumidor, la Profeco lleva a cabo los procedimientos para sancionar a los proveedores conforme a la ley.

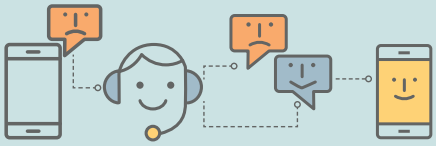
Te recordamos que, de existir la necesidad de llegar a esta instancia, la ley contempla un plazo de hasta un año para que puedas iniciar el procedimiento de queja formal, por lo que es importante que cuentes con documentos, comprobantes y evidencias de la situación en particular, así como de cualquier intento infructuoso de conciliación.

La queja formal puedes ingresarla directamente en cualquiera de nuestras 38 Oficinas de Defensa del Consumidor (ODECO) en México y mediante nuestro sistema electrónico CONCILIANET en concilianet.profeco.gob.mx, en el que se pueden iniciar procedimientos contra algunos proveedores que se enlistan en el portal sin necesidad de acudir físicamente a nuestras oficinas.

conciliaexprés

En Profeco contamos con el programa **CONCILIAEXPRÉS**, en el que, con la asesoría de abogados especialistas y mediante convenio con diversos proveedores, brindamos un canal de mediación entre el proveedor (a través de un conciliador autorizado) y los consumidores para lograr una conciliación.

Puedes acceder a este servicio en el portal **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** o llamando al **55 5568 8722 o 800 468 8722**



Vivimos momentos cruciales para nuestra sociedad, momentos en los que debemos guardar la calma y ser fraternos con nuestra comunidad, desde el acto mismo de consumir.

Compra solo lo preciso, aquellos productos que vayas a consumir en un tiempo determinado. No acumules ni realices compras de pánico y mucho menos abuses del comercio electrónico adquiriendo artículos que no necesitas.

ES TIEMPO DE COOPERAR, PIENSA ANTES DE QUEJARTE

No olvides que tienes hasta un año para iniciar un proceso formal, así que te invitamos a tener paciencia, a quedarte en casa y a ser un consumidor solidario.

Donde estés, cuando estés. Profeco te orienta y defiende.

Si requieres asesoría y saber más sobre estos temas, te orientamos en nuestras **redes sociales**, @AtencionProfeco en Twitter, @ProfecoOficial en Facebook vía inbox o directamente en el:

Teléfono del consumidor
(55) 5568 8722 - 800 4688722
telefonodelconsumidor.gob.mx

HAZ COMUNIDAD

Colmenas, Solidaridad y Resiliencia

Tiempo de lectura: 3 minutos.

Esa capacidad de adaptarse continuamente a cada nueva situación, de mantener la calma y resolver los problemas en equipo de manera efectiva con los recursos disponibles, son algunas de las características de trabajo que las personas podríamos aprender de las abejas.

Las abejas son uno de los insectos sociales más interesantes, pues tienen muchas características que son usadas como modelos de comportamiento inteligente, como la división del trabajo, la comunicación en grupos y el comportamiento cooperativo.

Si alguien sabe cómo hacer comunidad son las abejas, y su comportamiento organizado tiene el propósito de aumentar la supervivencia colectiva, es decir, si sobreviven o no, depende de lo que hagan juntas.

Cada una tiene una tarea específica, la reina, los zánganos y las obreras. Tareas que garantizan el funcionamiento de su comunidad. Igual que nosotros, por ejemplo, en la cadena de consumo, si los agricultores dejan de producir el comercio se vería afectado y, a su vez no tendríamos alimentos naturales para llevar a nuestra mesa.

Es por ello que en este tiempo de aislamiento **los seres humanos estamos frente a la posibilidad de reinventarnos y de reconocernos como parte de una sociedad**, fortaleciendo nuestros valores y transformando nuestros hábitos para impulsar mejores prácticas desde nuestros hogares.

La situación que se vive en el mundo por la pandemia del Coronavirus parece que no trae nada positivo, sin embargo, nos da la oportunidad de reconstruir nuestra sociedad y de respaldar a nuestras comunidades para sobrevivir juntos.

Como en las colmenas, cada abeja tiene una labor específica sin la cual se compromete el funcionamiento de la misma. Nosotros, hoy más que nunca, debemos atender nuestra función en la sociedad, compartir y pensar en todos, hacer que cada instante del día cuente y tenga valor, fomentar acciones de protección en beneficio de tu familia, administrar y optimizar cada uno de los recursos a nuestro alcance.

Lo primero que podemos hacer para salir avantes ante este obstáculo, en equipo, es identificar a nuestros proveedores de confianza: la tiendita de abarrotes, la señora que vende frutas y verduras en la esquina, el carnicero, la ferretería. Sin importar dónde vivas, solo basta voltear a tu alrededor para descubrir que *un barrio te respalda.*

Respaldarlo a él, ahora, representa un verdadero acto de amor por cada uno de esos negocios que hacen que una comunidad sobreviva y avance.

Empecemos hoy a modificar nuestras conductas en lo invividual para generar un verdarero cambio en lo colectivo. Así, la próxima vez que salgas, piensa en todas aquellas personas que hacen que la colmena funcione, no dejes el panal. Trabaja con él y para él.

Esta conciencia y apoyo comunitario contribuyen a mantener y desarrollar la economía de nuestra zona. Ayudamos a la creación de empresas y fuentes de empleo cerca de nosotros y, lo más importante, fomentamos una mayor variedad de productos y servicios de calidad a nuestro alcance.

El consumo razonado y **la solidaridad comunitaria coadyuvan también a fortalecer nuestra cultura, tradiciones y oficios**. Es nuestra responsabilidad que en tiempos de crisis defendamos la confianza y tejamos buenas relaciones dentro de nuestra comunidad. Valorar, respetar y proteger a cada miembro es la clave.

Al igual que las abejas, **nuestra supervivencia depende del trabajo de todos**. Es momento de pensar que si te cuidas tú cuidas al otro, y así la cadena de solidaridad no se detiene.

Nuestra forma de vida requiere una mejor coordinación entre todos los individuos que formamos parte de una comunidad, para funcionar mejor una vez que pase esta crisis.

Fotografías: Eduardo Rodríguez Nospango

Nuestra tarea, entonces, es ser solidarios, ayudar y hacer comunidad. Respetar, apoyar y seguir las recomendaciones de seguridad en todo momento. El objetivo es mantenernos a salvo y la única forma de conseguirlo es desde la cooperación. De esta salimos juntos.

DE TEMPORADA

¡Los Frijoles!

La fuente de proteína mexicana más económica y saludable.

Tiempo de lectura: 2 minutos 15 segundos.

No hay una casa en México que no tenga frijolitos

El frijol comenzó a cultivarse en el territorio que ocupan hoy México y Guatemala, aproximadamente hacia el año 7000 a. C., por lo que puede decirse que es uno de los alimentos más antiguos.

Su uso en la cocina mexicana es amplio, se trata de uno de los ingredientes base de nuestra alimentación, claro después del maíz.

"Le ponemos más agua los frijoles"

En México cocer frijoles es una tradición que va más allá de la gastronomía, es un acto de amor y de compartir sazón y bienestar, un momento de convivencia con las abuelas y las madres en el corazón del hogar, la cocina.

Contiene ácido fólico, indispensable para las mujeres embarazadas y lactantes.

Fotografía: José Rodríguez Magos

En esta edición encontrás la Tecnología Doméstica Profeco para hacer Frijoles Refritos en Conserva.

Nuestro país produce al menos 50 especies diferentes de frijol, conoce algunas:

Ayocote

Es el más grande de los frijoles, su color va del morado, café, rojo y pintos, dependiendo de la región. Al cocerse adquiere un inigualable tono café oscuro. ¡No dejes de probarlo!

Vaquita

Su corteza tiene manchitas negras, rojas, cafés o moradas, de ahí el nombre. Es de sabor es ligero y textura cremosa. Lo puedes cocinar en caldos y sopas y combinar con verduras, rellenar chiles o solo guisarlos con cebolla.

Espelón

Así se le conoce al frijol negro de la península de Yucatán con el que se elabora el Chay-Uah, un tamal preparado con masa de maíz revuelta con chaya, manteca de cerdo y este delicioso frijol. ¿Se te antojó?

México comercializa principalmente frijol negro, pinto, claro y azulfrado.

En 2018 ocupamos el sexto lugar en el mundo en producción de este alimento con 1,196, 156 toneladas. Los estados de mayor producción de frijol son Zacatecas, Sinaloa y Durango.

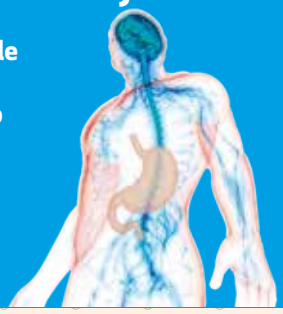
Es una de las leguminosas con mayor cantidad de fibra y te hace sentir satisfecho.

¡Cómete todo!

- Proteína
- Minerales
  -Calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc.
- Vitaminas del Complejo B
  -Ácido fólico
- Carbohidratos
- Poca grasa
- Omega 3
- Índice Glucémico bajo
- Antioxidante

Beneficios del Frijol

- Sistema nervioso saludable
- Funcionamiento adecuado del aparato digestivo
- Piel sana



¡Qué levante la mano el que no haya limpiado los frijoles en casa!

- Si los ves arrugados, rotos o descoloridos significa que ya están muy viejos y no se cocerán apropiadamente.
- Evita frijoles con hoyos ya que lo más seguro es que hayan sido atacados por gorgojos.
- Crudos los puedes guardar en bolsas de plástico grueso o en contenedores de plástico o de vidrio sellados.
- Colócalos en un lugar fresco y seco.
- Ya cocidos déjalos enfriar antes de meterlos al refrigerador.
- Puedes congelarlos hasta por tres meses.
- Si al recalentarlos están secos agrégales agua, caldo de pollo o de verduras y deja que hiervan durante varios minutos.

Fuentes
- Atlas agroalimentario 2018. Frijol, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2018/Atlas-Agroalimentario-2018
- Biodiversidad mexicana. Frijol, consultado en https://www.biodiversidad.gob.mx/usos/alimentacion/frijol.html
- Frijol: alimento vital, en https://www.gob.mx/profeco/documentos/el-frijol-alimento-vital?state=published
- Larousse Cocina, en https://laroussecocina.mx/palabra/ayocote/

Estudios DE Calidad PROFECO

Frijoles Envasados

Nos hacen la vida más fácil en prácticos envases, pero ¿sabes cuánto sodio contienen?

Tiempo de lectura: 8 minutos 45 segundos

El frijol es un alimento básico en la gastronomía mexicana, una de las leguminosas más importantes del país.

Variedades de frijol

A nivel mundial, de forma práctica, cada país lo clasifica de acuerdo con las características de su grano, especialmente en lo relativo a su tamaño y color.

Conoce el Estudio

Productos analizados

Se evaluaron 18 productos de las variedades bayos y negros de los cuales siete son frijoles enteros y 11 son refritos. De los enteros, una marca es orgánica y de los refritos tenemos dos modificados en su composición, uno sin grasa y uno bajo en grasa.

Los productos orgánicos resultan de un proceso agrícola amigable con el medio ambiente. Además de informarlo en su etiqueta, es necesario que incluyan el sello de certificación que garantice que todos los insumos utilizados en su producción son orgánicos y libres de cualquier sustancia química que los contamine.

¿Qué se evaluó?

CONTENIDO NUTRIMENTAL

- PROTEÍNA
- GRASA
- CARBOHIDRATOS
- APORTE CALÓRICO

TIPO DE GRASA

- VEGETAL
- CERDO

VERACIDAD DE LA INFORMACIÓN

- CONTENIDO NETO
- MASA DRENADA

SODIO

Se muestra para aquellas personas que por motivos de salud tienen que restringir su consumo.

ETIQUETADO

Las etiquetas deben declarar contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. En el caso de los frijoles enteros, declarar masa drenada.
Esta información debe ser veraz y no confundir al consumidor.

Frijoles refritos envasados

Marca	La Costeña	La Costeña	Chata	Chata	Isadora	LA MORENA
Denominación	**Frijoles Bayos Refritos**	**Frijoles Negros Refritos**	**Frijoles Refritos Bayos**	**Frijoles Refritos Negros**	**Frijoles Refritos Bayos**	**Frijoles Bayos Refritos**
Presentación	580 g	580 g	430 g	430 g	400 g	440 g
País de Origen	México	México	México	México	México	México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Grasa g/100 g	3.5 g/100 g	3.8 g/100 g	4.3 g/100 g	4.4 g/100 g	1.9 g/100 g	3.3 g/100 g
Tipo de Grasa	Grasa Vegetal, Grasa de Cerdo y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal, Grasa de Cerdo y Grasa de Frijol	Grasa de Cerdo, Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa de Cerdo, Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol
Proteína g/100 g	3.0 g/100 g	3.6 g/100 g	4.9 g/100 g	5.4 g/100 g	5.4 g/100 g	5.2 g/100 g
Carbohidratos g/100g	10.1 g/100 g	12.0 g/100 g	16.6 g/100 g	18.6 g/100 g	20.4 g/100 g	16.6 g/100 g
Contenido energético kcal/100 g	68 kcal/100 g	73 kcal/100 g	92 kcal/100 g	104 kcal/100 g	87 kcal/100 g	91 kcal/100 g
Sodio mg/ 100 g	362 mg/100 g	387 mg/100 g	344 mg/100 g	361 mg/100 g	413 mg/100g	453 mg/100 g
Precio promedio por envase	**$14.01**	**$13.70**	**$13.24**	**$13.15**	**$13.84**	**$12.66**
Precio promedio por 100 g	**$2.00**	**$2.00**	**$3.00**	**$3.00**	**$3.00**	**$3.00**

				Bajos en grasa	Sin grasa
	Ranchería	La Sierra	La Sierra	Isadora	La Sierra
	Frijoles Refritos Bayos	**Frijoles Bayos Refritos**	**Frijoles Negros Refritos**	**Frijoles Bayos Bajos en grasa**	**Frijoles Bayos Sin grasa**
	430 g	440 g	440 g	430 g	580 g
	México	México	México	México	México
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
	2.4 g/100 g	3.4 g/100 g	3.1 g/100 g	0.7 g/100 g	0.4 g/100 g
	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa Vegetal y Grasa de Frijol	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol
	3.3 g/100 g	3.8 g/100 g	3.4 g/100 g	5.6 g/100 g	3.6 g/100 g
	13.1 g/100 g	12.2 g/100 g	12.1 g/100 g	18.7 g/100 g	12.6 g/100 g
	55 kcal/100 g	79 kcal/100 g	76 kcal/100 g	71 kcal/100 g	52 kcal/100 g
	350 mg/100 g	323 mg/100 g	316 mg/100 g	369 mg/100g	365 mg/100 g
	$12.94	**$12.05**	**$11.77**	**$15.34**	**$13.89**
	$3.00	**$3.00**	**$3.00**	**$4.00**	**$2.00**

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $ ®

Precios promedio de Frijoles en lata y en paquete en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 20 al 24 de abril de 2020

Frijoles enteros envasados

Marca	Buen Origen Orgánicos	La Costeña	La Costeña	Isadora	Isadora
Denominación	**Frijoles Bayos Enteros**	**Frijoles Bayos Enteros**	**Frijoles Negros Enteros**	**Frijoles Enteros Claros**	**Frijoles Enteros Negros**
Presentación	460 g	560 g	560 g	454 g	454 g
País de Origen	México	México	México	México	México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Contenido neto gramos	460 g	560 g	560 g	454 g	454 g
Masa drenada gramos	230 g	290 g	290 g	273 g	273 g
Grasa g/100 g	1.1 g/100 g	0.9 g/100 g	0.9 g/100 g	0.8 g/100 g	0.8 g/100 g
Tipo de Grasa	Grasa de Frijol y Grasa Vegetal	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol	Grasa de Frijol
Proteína g/100 g	3.4 g/100 g	3.7 g/100 g	4.1 g/100 g	4.6 g/100 g	4.6 g/100 g
Carbohidratos g/100 g	11.7 g/100 g	11.5 g/100 g	12.5 g/100 g	15.0 g/100 g	13.5 g/100 g
Contenido energético kcal/100 g	46 kcal/100 g	68 kcal/100g	74 kcal/100 g	74 kcal/100 g	59 kcal/100 g
Sodio mg/ 100 g	286 mg/100 g	331 mg/100 g	359 mg/100 g	217 mg/100 g	396 mg/100 g
Precio promedio por envase	**$30.94**	**$13.37**	**$13.21**	**$14.44**	**$14.36**
Precio promedio por 100 g	**$7.00**	**$2.00**	**$2.00**	**$3.00**	**$3.00**

Los frijoles constituyen la fuente principal de proteínas para gran parte de la población mexicana.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS ®

Precios promedio de Frijoles en lata y en paquete en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 20 al 24 de abril de 2020.

	La Sierra	La Sierra
	Frijoles Bayos Enteros	**Frijoles Negros Enteros**
	560 g	560 g
	México	México
	Completa	Completa
	560 g	560 g
	310 g	310 g
	0.7 g/100 g	0.6 g/100 g
	Grasa de Frijol y Grasa Vegetal	Grasa de Frijol y Grasa Vegetal
	4.3 g/100 g	4.6 g/100 g
	14.0 g/100 g	14.0 g/100g
	71 kcal/100 g	76 kcal/100 g
	289 mg/100 g	310 mg/100 g
	$11.81	**$11.47**
	$2.00	**$2.00**

Lo que destacamos

Etiquetado

Todos los productos analizados cumplen con los requisitos de etiquetado exigido por la normatividad.

Contenido neto y Masa drenada

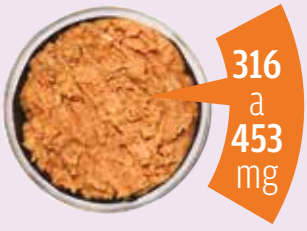
Todos los productos cumplen con el contenido neto y la masa drenada declarados.

Sodio

Estos productos proporcionan sodio por cada 100 gramos de producto. Dependiendo de la marca y los tipos encontramos:

Frijoles enteros

Frijoles refritos



Grasa

Por su naturaleza el frijol contiene una cantidad muy baja de grasa; de acuerdo con las variedades el contenido cambia. Según su elaboración se adicionan otras grasas para cocinarlos; encontramos que por cada 100 gramos de producto varía entre 0.4 a 4.4 gramos de grasa.

Contenido de grasa

Los frijoles analizados que se comercializan como enteros no adicionan grasa o adicionan muy poca.

Tipo de grasa

Respecto al tipo de grasa, todos los productos analizados contienen la de origen del frijol; algunos adicionan grasa vegetal, de cerdo o ambas.

Soya

De acuerdo a lo exigido en Norma Oficial Mexicana, "Especificaciones Generales de Etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria" (**NOM-051-SCFI/SSA1-2010**) vigente, se deben declarar todos aquellos ingredientes o aditivos que causen hipersensibilidad, intolerancia o alergia, en ese sentido, la marca Isadora ostenta en los frijoles refritos que "contiene soya" y en los enteros que puede "contener trazas de soya". Esto es debido a que las oleorresinas de chile que utilizan para los productos refritos, contiene lecitina de soya como emulsificante y los productos enteros se procesan en las misma línea de los refritos.

■ Contenido bajo en grasa o sin grasa

Dos productos se ostentan bajos en grasa o sin grasa: Frijoles Bayos Bajos en grasa marca Isadora y Frijoles Bayos sin grasa marca La Sierra. Efectivamente el contenido de grasa es solo la proveniente del frijol. Estos productos parecen refritos, pero están machacados.

Recomendaciones

Compara

Pon atención, los frijoles refritos contienen más grasa que los enteros.

Cerciórate

Asegúrate de que las latas o empaques no presenten señales de golpes, oxidación, abombamiento o defectos de cierre.

Lee

Lee la etiqueta, ahí encontrarás qué tipo de grasa contienen, aceite vegetal o manteca de cerdo.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NMX-F-478-NORMEX-2005.** Alimentos-Frijoles envasados-especificaciones y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: Del 1 al 23 de abril de 2020.
Periodo de adquisición de productos: 1 de abril de 2020.
Marcas analizadas: 18.
Pruebas realizadas: 176.

En entrevista con la Revista del Consumidor, el Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud y vocero de la estrategia de prevención y control de COVID en México, el Dr. Hugo López-Gatell Ramírez nos platica sobre la importancia del cambio de actitudes y su visión general sobre la pandemia.

Tiempo de lectura: 3 minutos 55 segundos.

Ricardo Sheffield: Desde el punto de vista social, ¿cómo consideras que se pueden modificar las costumbres de higiene y aseo en una cultura como la mexicana?

Hugo López-Gatell: Las prácticas de higiene no son naturales en la conducta humana, se aprenden por imitación, generalmente en la niñez, que es la etapa de la vida más sensible para el aprendizaje. La higiene se adopta como parte de la cultura pero depende de las condiciones estructurales del entorno. No es posible lograr prácticas higiénicas donde se carece de los elementos materiales necesarios para la higiene.

La Promoción de la Salud, cuyo propósito es fomentar cambios de actitudes y conductas favorables a la salud, es una de las funciones esenciales de la salud pública.

La información y el conocimiento son muy relevantes para adoptar hábitos saludables pero, contrario a lo que frecuentemente se piensa, los retos principales de la promoción de la salud son garantizar el acceso a los servicios y recursos favorables a la salud y modificar actitudes y percepciones de las que derivan los comportamientos higiénicos.

RS: Las personas seguiremos comprando alimentos y otros artículos en el mercado o supermercado, ¿qué medidas debe tomar el consumidor o el comercio para proteger la salud de empleados y clientes?

HLG: Como cualquier otro espacio público, los mercados y supermercados son sitios de concurrencia que favorecen la transmisión de agentes infecciosos de contagio directo de humano a humano.

No hay razón para pensar que el riesgo de contagio es particularmente alto en los mercados. Las medidas de higiene general, previstas ya en los reglamentos sanitarios vigentes, son suficientes para disminuir el riesgo de contagio de infecciones respiratorias como COVID, la influenza y otras.

Mientras persista activa la epidemia de COVID se debe guardar una sana distancia y limitar la cantidad de personas que ocupan espacios públicos cerrados o abiertos como los mercados y supermercados.

RS: ¿Debo comprar de la misma forma que lo hacía antes o para cuánto tiempo vale la pena hacer las compras para la casa y estar prevenidos?

HLG: Las medidas de prevención dispuestas por el Gobierno de México para controlar la epidemia de COVID han tomado en cuenta que la población necesita abastecerse de alimentos y diversos artículos de primera necesidad.
No se contempla necesario cerrar o limitar el acceso a los mercados, aunque se recomienda limitar el número de personas que ocupan estos espacios al mismo tiempo. Por esto, las compras deben hacerse igual que antes de la epidemia. No es necesario hacer compras excesivas y acumular productos de consumo.

No hay razón para pensar que el riesgo de contagio es alto en los mercados.

RS: ¿Es seguro pedir alimentos o comida preparada a los servicios en línea de entrega a domicilio?

HLG: Sí, generalmente los repartidores de alimentos y comida preparada siguen las medidas higiénicas apropiadas. Al recibir los productos no se necesitan medidas de protección especiales como sanitizar los empaques o usar cubrebocas. Basta con guardar una sana distancia al igual que con cualquier otra persona.

RS: ¿Cómo nos cuidamos si estamos en contacto con empaques y productos que no tenemos certeza de dónde estuvieron?

HLG: Los empaques de productos de consumo, al igual que cualquier otro objeto inerte que se comparte entre personas, puede ser un medio de transporte de virus respiratorios como el SARS-COV2, causante de COVID-19. El tiempo en que los virus permanecen activos varía entre distintos materiales de uso común como el metal, el plástico y el cartón. Sin embargo, el riesgo de contagiarse por contacto con objetos inertes es significativamente menor al contagio de persona a persona por gotas de saliva y líquidos de las vías respiratorias.

RS: En estos momentos, ¿conviene usar bolsas reutilizables para hacer nuestras compras?

HLG: Aunque las bolsas reutilizables de diversos materiales, al igual que otros objetos inanimados de uso común, pueden transportar virus respiratorios como el que causa COVID, el peligro de contagio al usarlas es significativamente bajo. Se pueden usar bolsas reutilizables durante la epidemia de COVID y no se necesitan procedimientos especiales de sanitización o desinfección para usarlas.

RS: ¿Cómo explicamos a la gente que no debemos hacer visitas a otras casas, ni hacer reuniones?

HLG: COVID es una enfermedad infecciosa que se transmite de una persona a otra por medio de gotas de saliva y otros líquidos de la nariz y la garganta que se liberan de una persona infectada al toser, estornudar, hablar, gritar o cantar. También se puede transmitir al saludar de mano o beso y abrazarse. Durante la epidemia de COVID es importante quedarse en casa y evitar reuniones o visitar a amigos, familiares y conocidos para evitar contagios.

RS: Compártenos tu visión general de esta Pandemia.

HLG: La epidemia de COVID se ha propagado por todo el mundo, por eso se le llama pandemia. COVID es una enfermedad infecciosa que se propaga muy fácilmente, resultando en una gran cantidad de personas enfermas en muy poco tiempo. COVID es una enfermedad leve en la mayoría de las personas.

El riesgo de enfermedad grave en personas adultas mayores, las embarazadas y quienes padecen enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas o inmunosupresión.

RS: ¿Se tiene prevista una estrategia pública para lograr que la gente adopte las buenas prácticas de higiene?

HLG: La estrategia de prevención y control de COVID se definió desde enero de 2020. Esta estrategia incluye un componente específico de Promoción de la Salud, que ha producido un extenso repertorio de materiales de comunicación, informativos y persuasivos, para promover la adopción de buenas prácticas de higiene.

Dr. Hugo López-Gatell Ramírez

Médico Cirujano, especialista en Medicina Interna, Maestro en Ciencias Médicas y Doctor en Epidemiología. Cuenta con sólidos conocimientos y entrenamiento de alto nivel en medicina clínica y epidemiología. Experiencia directiva en el Gobierno Federal y amplia capacidad para la docencia, la investigación y la integración y manejo de grupos directivos de alto nivel. Actualmente sirve a la nación como Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud en la Secretaría de Salud del Gobierno de México.

Entérate de la estrategia completa en:

www.coronavirus.gob.mx

Para todo mal un remedio

Ante una pequeña dolencia podremos echar mano de un remedio sencillo con lo que tenemos en casa.

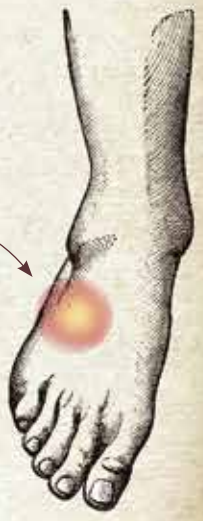
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Hoy más que nunca debemos poner más atención a nuestra salud y seguridad para evitar a toda costa salir al médico o peor aun, al hospital. Los remedios caseros ofrecen muchas ventajas ante algunos malestares pues no provocan efectos secundarios, ya que están elaborados con ingredientes naturales, son sencillos de preparar, económicos, están siempre disponibles y algunos son preventivos.

Evita colocar sobre una quemadura: mantequilla, aceites, clara de huevo, pasta dental y hielo.

¿Cómo tratar una quemadura leve?

Las quemaduras se clasifican, por su gravedad, en grados. Una quemadura de primer grado solo afecta la capa externa de la piel; generalmente causa dolor leve, enrojecimiento e hinchazón.



Enfría la quemadura
Procura mantener la zona quemada debajo del agua corriente fría (no helada) o aplica una compresa fría y húmeda hasta que desaparezca el dolor. Por ningún motivo utilices hielo, ya que puedes provocar un daño mayor en la piel.

***Aloe Vera* o Sábila**
La Sábila es eficaz para sanar quemaduras de primer grado. Es antiinflamatorio, promueve la circulación e inhibe la proliferación de bacterias. Corta una parte de la hoja de la sábila y aplica su pulpa sobre el área afectada.

Miel
La miel puede ayudar a curar una quemadura leve cuando se aplica tópicamente. Es un antiinflamatorio, antibacteriano y antifúngico natural.

¿Agruras? Prueba estos remedios

Para un mal estomacal que te provoque sensaciones de ardor o calor en la garganta y estómago puedes recurrir a:

Bicarbonato de Sodio
El bicarbonato tiene la propiedad de ser un antiácido natural. Lo que se recomienda es mezclar una cucharadita y media de bicarbonato en agua. Evita este remedio si con regularidad padeces acidez estomacal y consulta a tu médico.

Jengibre
Es uno de los remedios más antiguos para combatir las agruras, así como las náuseas. Se puede comer crudo, utilizar al cocinar o preparar en forma de infusión.

Papaya y Avena, el Duo Perfecto
La papaya posee enzimas que ayudan a mejorar la salud gastrointestinal, regula el pH y disminuye la producción de ácido. La combinación papaya con avena hará que se tenga un correcto movimiento intestinal. Se recomienda que estos ingredientes se consuman en licuado y tomar sin colarse. Se aconseja consumirlo durante siete días, tiempo en el cual el colon expulsa el exceso de desechos.

Recuerda que consumir alimentos de temporada fortalece nuestras defensas.

Consume local y haz comunidad.

Fortalece tu Sistema Inmunológico

Para reforzar el Sistema Inmune consume cítricos.
Como el limón, naranja y verduras de hoja verde como las espinacas que son ricas en Vitamina C.

Un rico té

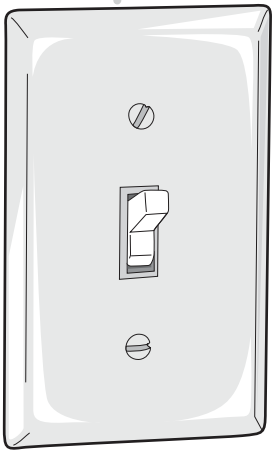
También puedes aumentar tus defensas tomando tés.
Como el de canela, hierba de limón o de melisa, así mismo, las infusiones de lavanda, tomillo o frutos rojos con canela y jengibre son una buena opción.

Fuentes:
- https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/burns/diagnosis-treatment/drc-20370545
- https://mejorconsalud.com/12-infusiones-aumentar-las-defensas/
- https://vivirmasymejor.elmundo.es/respira/el-menu-ideal-para-tu-sistema-inmunologico

HAZLO TÚ MISMO

CAMBIA UN APAGADOR

Tiempo de lectura: 2 minutos 15 segundos.



Medidas de seguridad

- Utiliza zapatos de goma, nunca trabajes descalzo.
- Desconecta el suministro de energía eléctrica de tu hogar.
- Asegúrate que no haya agua o cualquier sustancia líquida debajo del interruptor principal.

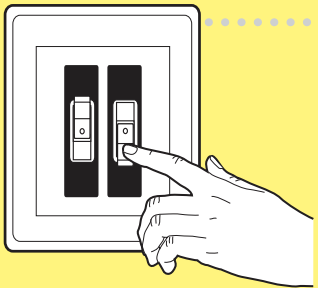
Herramientas

- Desarmador plano
- Desarmador punta estrella
- Pinzas para electricista de punta larga
- Cinta de aislar
- Probador de tensión eléctrica
- Pieza nueva que deseas instalar

PASOS

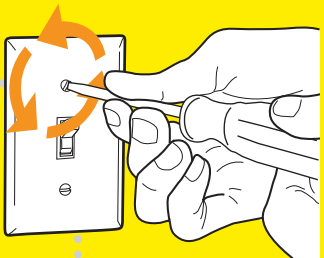
1 DESCONECTA

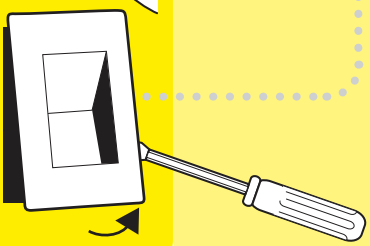
Desconecta el suministro de energía eléctrica de tu hogar (ya sea desde el interruptor general, donde están los fusibles, o bajando las pastillas del centro de carga) y asegúrate que no haya agua o cualquier sustancia líquida debajo del interruptor principal.



2 RETIRA LA TAPA

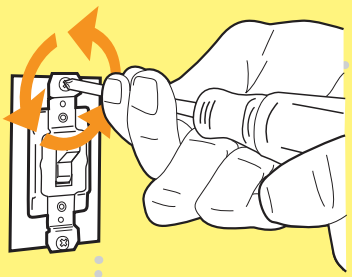
Quita la tapa del apagador que deseas reemplazar con el desarmador plano. En los apagadores modernos entra a presión en la caja, en los antiguos no usan esta cubierta sino que van sujetados con tornillos.





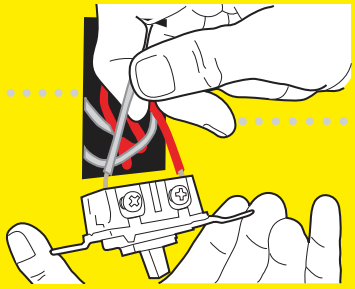
3 DESATORNILLA

Desatornilla la base de la tapa con el desarmador punta estrella o plano según sea el caso.



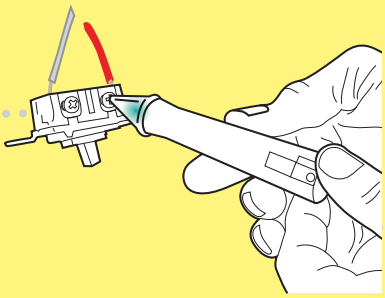
4 MEMORIZA

En los interruptores sencillos y tradicionales observarás que existen dos cables atornillados al interruptor, uno para fase y otro para el regreso (generalmente de color rojo). Es importante que recuerdes la posición de los cables.



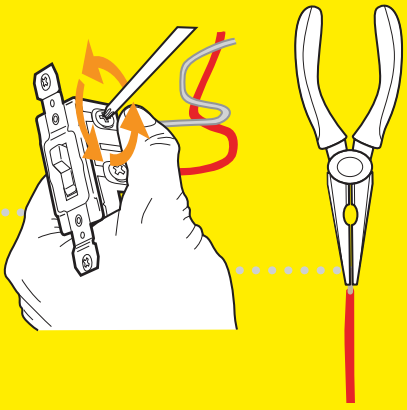
5 COMPRUEBA

Antes de retirar los cables, comprueba que no haya energía eléctrica usando el probador de tensión eléctrica en los tornillos que sujetan a los cables.



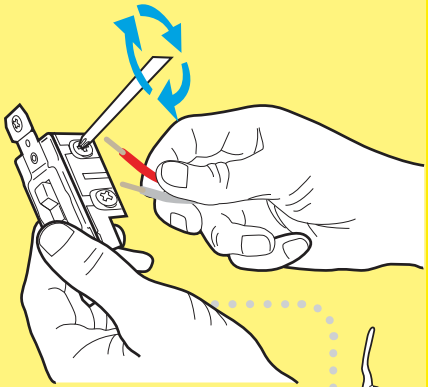
6 AJUSTA

Retira los tornillos que sujetan a los cables y con las pinzas ajusta las puntas de los cables para que embonen sin problema en el nuevo interruptor, asegúrate de no estirarlos de más para evitar que se deterioren.

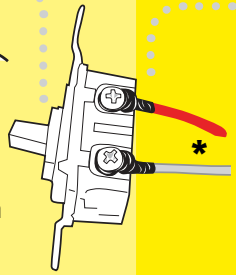


7 COLOCA

Coloca los cables en el nuevo interruptor y ajusta el tornillo, no deben de quedar cables expuestos, si la conexión cuenta con suficiente cable



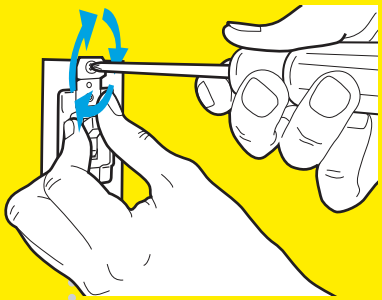
y las puntas que entran al apagador se encuentran deterioradas, o detectas alguna peladura en el aislante, puedes recortarlo un poco usando las pinzas.

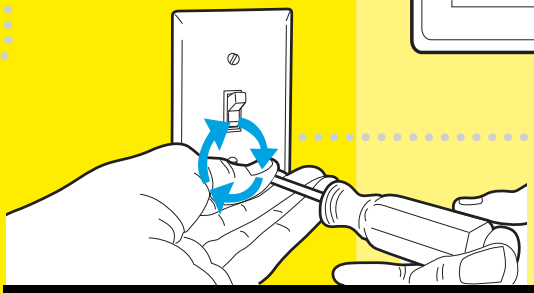


***Nota: ¡Atención! No se pueden tocar estos cables.**

8 SITÚA

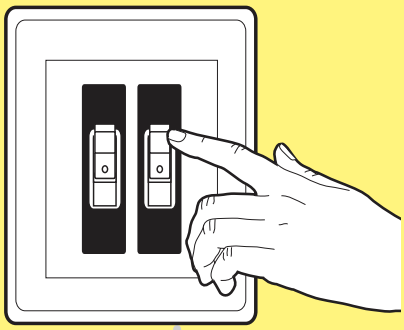
Sitúa la base de la tapa, atornilla y después coloca la cubierta del apagador.





9 CONECTA

Vuelve a conectar el suministro de energía eléctrica.



Si no te sientes capaz, recurre a un electricista.

Profeco actúa contra aquellos proveedores que aumentan injustificadamente los precios en productos de primera necesidad.

Tiempo de lectura: 4 minutos.

México es un país *superavitario* en maíz blanco, huevo, frijol y caña de azúcar, es decir, que se produce más de lo que se consume. Al tener abasto suficiente de estos productos y de los que provengan de algunos de ellos (tortilla y azúcar) no hay motivo para subirlos de precio.

Uno de los objetivos de la Procuraduría Federal del Consumidor es proteger y defender los derechos de los consumidores.

¿Qué está pasando?

A raíz de la contingencia sanitaria en México, la Profeco recibió 3, 617 denuncias por parte de consumidores del 26 de febrero al 26 de abril del 2020 las cuales fueron turnadas a la Dirección General de Verificación y Defensa de la Confianza y a las Oficinas de Defensa del Consumidor al interior del país, para atenderlas y hacer valer sus derechos.

De cada denuncia se emitió la orden de verificación correspondiente, por el incremento de precios a los productos de la canasta básica como huevo, azúcar, frijol o tortilla, además de productos antisépticos como gel antibacterial, alcohol, cubrebocas o guantes.

La Profeco protege a quien menos sabe, menos puede y menos tiene. Por ello, realiza un monitoreo y seguimiento a los precios de los productos de la canasta básica para evitar que los proveedores los incrementen injustificadamente debido a la emergencia sanitaria.

Los requerimientos de información se concentran en estos productos:

Canasta básica	Aseo	COVID-19
• Atún	• Blanqueador	• Antigripales
• Azúcar	• Desinfectantes	• Cubrebocas
• Frijol	• Jabón de tocador	• Gel antibacterial
• Harina de maíz	• Toallas desinfectantes	• Guantes
• Harina de nixtamal		• Vitamina C
• Huevo		
• Leche en polvo		

Precios promedio de productos

Azúcar

Morena	Refinada
$ 26.00 1 kg	$ 30.10 1 kg

Frijol

Negro	Pinto
$ 36.10 1 kg	$ 36.10 900g

Huevo

Blanco	Rojo
$ 38.40 kg	$ 41.00 1 kg

Tortilla

Tortillerías	Autoservicios
$ 15.90 1 kg	$ 11.60 1 kg

Antigripales

$37.90

Gel antibacterial

$16.70

Vitamina C

$101.74

Cubrebocas

10 piezas

$20.60

Guantes

$22.50

Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios. Promedios Nacionales con datos al 23 de abril de 2020.

Así trabaja Profeco:

•Supervisión
Por medio de requerimientos de información monitorea los precios de bienes y productos indispensables dentro de la presente contingencia.

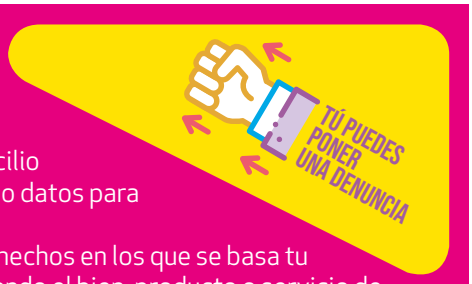
Ley Federal de Protección al Consumidor

•Procedimiento por infracciones a la LFPC
Derivado de la información que proporcionen las empresas requeridas se determina si existe un incremento injustificado de precios o cuál es la empresa que está provocando su encarecimiento.

•Sanciones
De comprobar que hay un aumento injustificado de precios, lo cual se considera una práctica abusiva, las empresas pueden hacerse acreedoras a una multa que puede llegar a superar los $4, 500, 000.00.

Es tiempo de solidarizarse, no de abusar.

Requisitos:



- Nombre y domicilio del denunciado o datos para su ubicación.
- Relación de los hechos en los que se basa tu denuncia, indicando el bien, producto o servicio de que se trate.
- Nombre y domicilio del denunciante.

Por escrito, de manera verbal, vía telefónica o electrónica en:
Av. José Vasconcelos número 208, Piso 15, Colonia Condesa, Código Postal 06140, Alcaldía Cuauhtémoc. Ciudad de México.
Correo electrónico: denunciasprofeco@profeco.gob.mx

Teléfono del Consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722
telefonodelconsumidor.gob.mx

O en los números telefónicos y domicilios de las 41 Oficinas de Defensa del Consumidor del país.

Afuera no te Cuido Solo Adentro

IR DE COMPRAS SIN CONTAGIARTE EN EL INTENTO

Si es necesario que salgas para abastecerte, toma tus precauciones y evita contagios.

Tiempo de lectura: 3 minutos 15 segundos.

Hemos tenido acceso a un sinfín de recomendaciones, de tips y de prácticas poco convencionales que aseguran esquivar el COVID-19. Aunque lo único que nos da certeza y seguridad es quedarnos en casa, eso es definitivo.

Sin embargo, después de algunos días de aislamiento no hay despensa que alcance o imaginación suficiente para cocinar nuevos platillos para ti y tu familia y, a pesar de que hayas hecho una lista perfecta para ir al súper o al mercado, llegará el momento inevitable de salir nuevamente.

Por eso te compartimos los mejores consejos para que ir de compras en estos tiempos no sea una pesadilla.

Elige a un miembro de la familia para hacer las compras

Algo así como el Conductor Designado. Llamémosle el *Héroe de las Compras.* Solo él o ella podrá salir de la casa, nadie más. No es un paseo.

El *Héroe de las Compras* deberá preparar, junto con todas las personas que conviven en una casa o departamento, una lista de los artículos necesarios para al menos dos semanas; esto dependerá de su presupuesto, si tienen la posibilidad de adquirir lo que se va a consumir en un mes, mejor, así espaciarán las salidas.

Si tienes vecinos de la tercera edad o si tus padres son mayores y los tienes cerca, apóyalos y aprovecha la salida para comprar por ellos. Entre menos gente haya en las calles nos aseguramos de disminuir la posibilidad de contagio.

Con menos gente en las calles nos aseguramos de disminuir los contagios.

Prepárate adecuadamente para salir

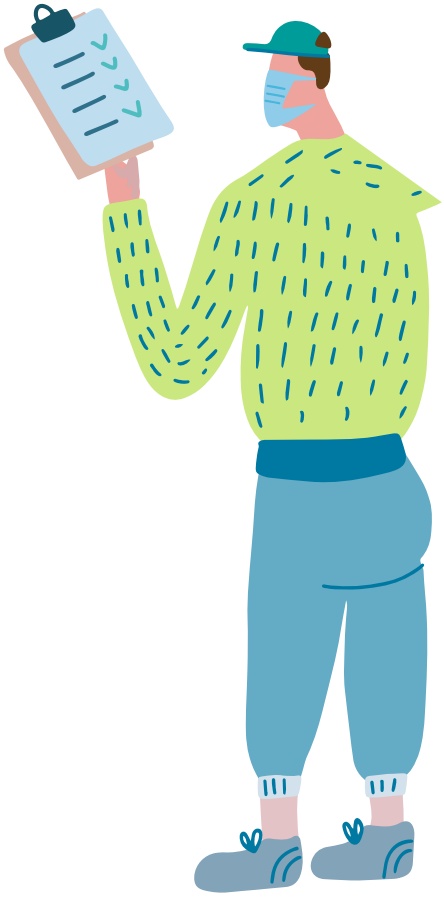
No, no estás exagerando, usar cubrebocas es necesario.

Antes de salir de casa, cubre nariz y boca con un pañuelo, bufanda o si tienes acceso a un cubrebocas es la mejor opción, recoge tu cabello o utiliza una gorra, y no olvides usar ropa que sea fácil de lavar o de "una puesta", es decir, prendas que se puedan lavar en casa y se sequen rápido.

Lava bien tus manos con agua y jabón y mientras llegas a la tienda, no toques nada que no sea necesario y lo más importante ¡no te toques la cara!

Evita el uso de efectivo. Cuando realices un pago con tarjeta, asegúrate de ser solo tú quien manipule el plástico y no uses cartera o bolso, no es necesario y solo tendrás más cosas contaminadas.

Y lo más importante, mantén una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas dentro de la tienda.



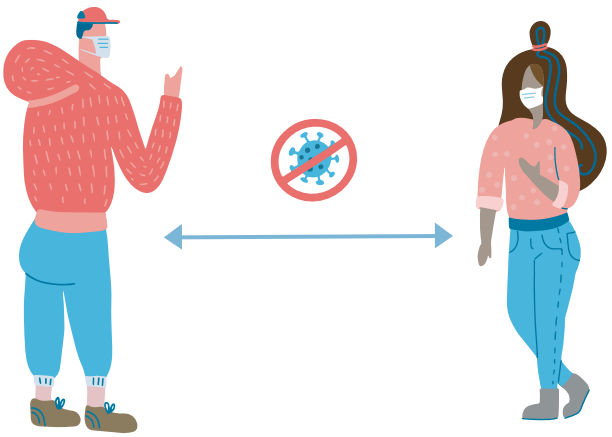
Todo lo que estuvo afuera, se queda afuera

Arma tu zona de desinfección, puede ser una mesa o superficie, de preferencia que esté cerca de la entrada de la casa y debes designar a otra persona que sea quien reciba los productos con las manos perfectamente limpias.

En esta zona vamos a depositar todos los productos que compramos sin empaque, por ejemplo, si compraste una pasta de dientes retira la caja. Que la persona que recibe sea la única que toque el tubo de pasta y tú, *Héroe de las Compras*, manipula los empaques contaminados y déjalos fuera de casa. Haz esto con todos los productos.

Te recomendamos darte un baño pero si no te es posible, lava tus manos y rostro con abundante agua y jabón.

No olvides la sana distancia entre personas.



No te preocupes, estas recomendaciones son para cualquier tipo de consumidor, solos, en pareja, compañeros de departamento, en familia…

Solo tendrás que poner especial atención en desinfectar todo antes de meterlo a tu hogar.

Si vas a salir a comprar para ti solo, asegúrate de que puedas ayudar a tu comunidad ya sea haciendo las compras por alguien más o consumiendo lo que se produce en ella.

Si tienes acceso a Internet y la posibilidad de hacer compras en línea, aprovecha las ventajas que la tecnología nos da. No olvides recompensar a las personas que nos llevan las compras a casa, ellos se arriesgan afuera mientras tú te cuidas adentro.

AMOR ES CUIDAR

LO QUE TIENES Y LO QUE CONSUMES

Hoy más que nunca debemos cuidar a nuestros adultos mayores.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

Fotografía: José Rodríguez Magos

Tener un adulto mayor en casa, ya sean tus padres o abuelos, es un privilegio, pues además de poder compartir experiencias, vivencias y, por qué no, algunos remedios caseros y recetas, representa la gran oportunidad de delvolverles todos los cuidados y compañía que ellos nos brindaron antes.

La mejor forma de compartir amor y atención es a través de la comida, ahora eres tú el responsable de que tus adultos mayores sigan un estilo de vida saludable empezando por la alimentación.

Una buena alimentación previene enfermedades y fortalece las defensas.

No es lo mismo los Tres Mosqueteros que 20 Años Después…

A medida que envejecemos, el cuerpo cambia. Los nutrientes que nos aportan los alimentos no se absorben de la misma manera, por ello es necesario equilibrar nuestra alimentación, para evitar a toda costa cualquier padecimiento que nos obligue a salir de casa para visitar al médico.

Las penas con pan son menos… ¿o no?

Se siente bien consentir a quien queremos y en nuestro país la comida es una forma infalible de demostrar amor. Sin embargo, existen alimentos que no son recomendables para un adulto mayor, como la leche, las grasas y el azúcar. Tenlo muy presente la próxima vez ofrezcas un café y pan dulce para levantarle el ánimo a alguien.

Limita el consumo de grasas y azúcares en adultos mayores y evítales visitas al médico.

Anota esto

El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro o tiamina. La causa puede ser por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones o cambios propios del envejecimiento. Asegúrate que consuma verduras, cereales, leguminosas y proteínas en las tres comidas principales del día.

No lo eches en saco roto

Revisa las etiquetas de todo lo que coman y de los productos con los que prepares sus comidas. Evita darles alimentos que no aporten nutrientes y pongan en riesgo su salud, como los que tienen alto contenido de sal, azúcar, azúcares, grasas y harinas refinadas. Además, el tamaño de las porciones es la clave para el control de la glucosa en sangre y evitar aumento de peso.

Cuidado con las enfermedades

Las enfermedades que padezcan los adultos mayores determinarán las necesidades nutricionales requeridas para cada uno. Por ello es importante que estés informado sobre su salud.

Ni lo pienses

Evita darles *pizza*, *hot-dogs*, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, pan dulce (donas, churros), pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, aderezos (como la cátsup), postres, golosinas, refrescos o jugos industrializados. ¿Por qué? Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías.

Fuentes

- Hechos y desafíos para un envejecimiento saludable, en http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/hechos-desafios.pdf
- Colaciones saludables, en http://fmdiabetes.org/colaciones-saludables/
- Nutrición, en http://imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf
- Envejecimiento saludable, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/aging/art-20046070

POR ÚLTIMO, SIGUE ESTOS CONSEJOS

1. Establece un horario regular para las comidas en familia.
2. Sirve una variedad de alimentos y colaciones saludables.
3. Que nunca falten alimentos de temporada.
4. ¡Ciérrale la puerta a los alimentos industrializados!
5. Da un buen ejemplo siguiendo una dieta saludable.
6. No olvides la hidratación, tomen agua.

7. Ayuda a tus adultos mayores presentándoles la comida suave y picada.

Cuidemos a quien nos cuida

En colaboración con

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

Debemos ser solidarios, protejamos a los profesionales de la salud.

Tiempo de lectura: 2 minutos 50 segundos.

DISCRIMINACIÓN EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Foto: José Rodríguez Magos

No permitamos que médicos y enfermeras sean víctimas de actos discriminatorios ni agresiones.

Sin duda, nada nos había preparado para la pandemia de COVID-19 que está representando una pausa y un cambio en el curso de la vida social, la economía y la cotidianidad de todas las personas alrededor del mundo. El virus se ha encontrado con distintos sistemas de salud y características poblacionales que han determinado el tipo de afectaciones. En México, la enfermedad ha aparecido en una sociedad con profundas desigualdades y, en consecuencia, ha acentuado muchas formas de discriminación.

A pesar de que la Constitución y la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación prohíben la discriminación de las personas por su condición de salud, en nuestro país ya se ha excluido, incluso de manera violenta, a quienes han recibido un diagnóstico o se sospecha portan el virus.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación desde la confirmación de los primeros casos positivos ha conocido diversos casos:

- Personas que han sido aisladas o excluidas de su comunidad -sin ponderar su salud- por falta de información, miedo o prejuicios relacionados con las formas de transmisión de la enfermedad.

- Personas de origen asiático, con rasgos de este tipo o que han viajado al extranjero de forma reciente, suponiendo que todas ellas son potenciales transmisoras del virus.

- Personal de los centros de salud, a quienes en algunas comunidades se les ha acusado de diseminar la enfermedad, han sido atacados y se les ha amenazado con expulsarlos o destruir sus espacios de trabajo.

Ante las circunstancias que estamos viviendo no podemos darles un mal trato a médicos y enfermeras ni distraerlos de su tarea de cuidado de todas y todos. Lo que está en juego es el bien más preciado de una persona y una sociedad: la salud.

La pandemia del COVID-19 está significando una prueba muy dura para todos los países, incluido el nuestro. Nos estamos enfrentando a un virus nuevo, del que solo conocemos la mecánica básica de transmisión y para el que aún no tenemos ni cura ni tratamiento. Los especialistas en medicina están ocupados, el día de hoy, en distintos frentes: trabajando por un medicamento antiviral específico, por una vacuna y, cotidianamente, cuidando a las y los pacientes que tienen distintos grados de afectación a su salud. Sin la ayuda de ellos seríamos todavía más vulnerables frente al virus.

Agradezcamos y reconozcamos el profesionalismo y vocación del personal de salud.

Necesitamos empatía, solidaridad, reciprocidad y cuidados hacia médicos y enfermeras.

Por todo esto, es fundamental informarnos sobre la transmisión y síntomas de la enfermedad para disipar nuestros miedos y prevenir contagios a través de las medidas de sana distancia. Así, apreciaremos el trabajo del personal de salud, administrativo y de limpieza que permitirá que las vidas de los habitantes que enfermen sean protegidas. Si en lugar de esto actuamos desde el prejuicio y el temor agrediendo a estos profesionales de la salud, perdemos la oportunidad de salvar vidas y perdemos como país.

La Secretaría de Salud ha habilitado un sitio de Internet para tal propósito: **coronavirus.gob.mx**

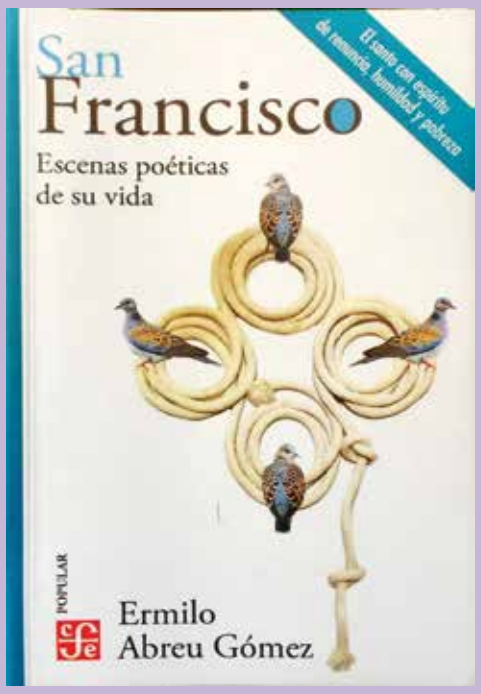
A LIBRO ABIERTO

EL AMOR AL PRÓJIMO

En colaboración con
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Lecturas que nos invitan a reflexionar, que nos inspiran y reconfortan el alma.

Tiempo de lectura: 3 minutos 30 segundos.



San Francisco. Escenas poéticas de su vida
Ermilo Abreu Gómez
120 páginas, tamaño 17 x 11 cm, rústico,
Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2019
ISBN **978-607-16-6634-5**
Precio de Venta: **$59.00**

Por Antonio Hernández Estrella

En los tiempos que corren existen lecturas reconfortantes que nos invitan a reflexionar sobre el sentido de la vida y nuestro papel en la sociedad contemporánea, libros inspiradores que nos motivan a no claudicar en enarbolar la bandera de la libertad y el amor al prójimo.

Estas son tres obras que se ocupan de la solidaridad y la fraternidad humanas:

SAN FRANCISCO, de Ermilo Abreu Gómez

Esta obra relata de manera sencilla y en forma de prosa poética la vida de San Francisco de Asís; las primeras andanzas de este santo como predicador y la vida austera que llevaron él y sus seguidores en la búsqueda y encuentro con Dios.

En cada uno de estos pasajes encontramos una paz interna que se consigue a través de los pasos del santo. Las palabras de San Francisco nos cubren como un bálsamo: "Dios nos da las enfermedades del cuerpo para salud del alma y ellas son mérito cuando se llevan con paciencia".

En las palabras del autor se encuentra la profundidad del mensaje de San Francisco: "Donde hay amor hay sabiduría, no hay miedo ni orgullo; donde hay paciencia y humildad, no hay inquietud ni cólera; donde hay pobreza y alegría, no hay deseos ni angustias (…) y donde hay compasión y caridad, no hay dureza de corazón".

El corazón del hombre Erich Fromm
208 páginas, tamaño 17 x 11 cm, rústico
Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2015
ISBN **978-607-16-2842-8**
Precio de Venta: **$80.00**

EL CORAZÓN DEL HOMBRE, de Erich Fromm

El amor por los demás en contraposición con el egoísmo y el odio destacan en esta obra. El autor critica al narcisismo, y lo ubica como una condición del ser humano que le impide ponerse en los zapatos del otro.

También nos presenta un análisis actual sobre la esencia del ser humano, así como las batallas más encarnizadas que tiene como el síndrome de decadencia *versus* el síndrome de crecimiento.

Para Fromm, **El corazón del hombre** hará del conocimiento un recurso para elegir el bien, "pero ningún conocimiento nos ayudará si hemos perdido la capacidad de conmovernos con la desgracia de otro ser humano, con la mirada amistosa de otra persona, con el canto de un pájaro, con el verdor del césped".

Razón, amor y libertad son el centro de la atención del hombre nuevo que se empieza a forjar cuando abandona su prisión agocéntrica y se entrega a gozar de las mieles de hacer el bien como un camino de vida.

¿Tener o ser? Erich Fromm
200 páginas, tamaño 14 x 21 cm, rústico,
Colección Psicología, Psiquiatría y Psicoanálisis
Fondo de Cultura Económica, 1978
ISBN **978-968-16-0171-3**
Precio de Venta: **$99.00**

TENER O SER, de Erich Fromm

En este libro, se presenta al lector la disyuntiva entre tener y el ser, visto este último verbo como una oportunidad hacia la liberación que conlleva paz interior y felicidad.

El autor ofrece múltiples caminos a través de la experiencia del conocimiento del mundo y de sí mismo para vivir en plenitud a partir del aquí y el ahora.

La construcción del Hombre Nuevo a partir del Ser parte de sentir la alegría que causa dar y compartir; amar y respetar la vida en todas sus manifestaciones; desarrollar el pensamiento crítico; no engañar; "gozar de una libertad no arbitraria, sino que ofrezca la posibilidad de ser uno mismo, y no un atado de ambiciones, sino una estructura delicadamente equilibrada que en todo momento se enfrenta a la alternativa de desarrollarse o decaer, vivir o morir".

Tener se refiere a las cosas, y estas son fijas y pueden describirse. Ser se refiere a la experiencia, y la experiencia humana es, en principio, indescriptible. Ser es renovarse, crecer, fluir, amar, trascender el egocentrismo, es comprender el verbo dar.

Platillo Sabio
PROFECO

Albóndigas de Arroz con Queso

2530 KCAL. | 6 A 8 PORCIONES

$ 87.29 | 1 HORA

Ingredientes:

- 2 ½ tazas de arroz guisado (puede ser del día anterior)
- 150 g de queso asadero en cuadritos
- 90 g de queso asadero rallado
- 3 huevos
- 5 ramas de perejil finamente picado
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de aceite para freír
- 3 jitomates
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 ramas de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Incorpora el arroz con los huevos, la sal, la pimienta, el perejil y 2 cucharadas soperas de pan molido. Haz bolitas colocando los cuadritos de queso en medio y empaniza con el resto del pan molido.
2. Dora las albóndigas en un sartén con el aceite muy caliente y ponlas a escurrir en una servilleta de papel.
3. Licúa el jitomate, la cebolla, el cilantro y el ajo y fríe en dos cucharadas de aceite; sazona con sal y pimienta.
4. Introduce las albóndigas en el caldillo, espolvoréales el queso rallado, tapa la cacerola y deja al fuego unos minutos para que gratinen, o si lo prefieres hornea.

Fotografía: José Luis Sandoval

Lorena Reyes
Trabajadora y Ama de Casa

Esta receta fue publicada por primera vez en la Revista del Consumidor de febrero de 2000.

Fotografía: José Luis Sandoval

Platillo Sabio
PROFECO

Pollo Borracho

541 KCAL.

6 PORCIONES

$145.75

1 HORA 15 MINUTOS

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo cortada en 6 partes
- 1 trozo de chorizo vegetariano picado
- 3 rebanadas de jamón de pavo cortado en cuadritos
- 2 papas cortadas en cuarterones medianos
- 1 taza de arroz
- 2 cucharadas de almendra
- 3 jitomates asados, molidos (sin agua) y colados
- 3 zanahorias en corte sesgado
- ½ taza de chícharos cocidos
- 1 trozo de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de pasitas
- 2 ramas de perejil picado
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 ½ tazas de vino tinto (se puede sustituir por jerez, cerveza o jugo de manzana)
- **Especias**: 1 clavo de olor, 1 raja de canela, 2 granos de pimienta, 1 pizca de nuez moscada.
- 6 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una cacerola calienta la mitad del aceite y acitrona dos de los ajos, agrega el chorizo, el jamón, el pollo y sofríelo.
2. Posteriormente agrega el jitomate molido y el perejil. Cuando el jitomate adquiera un tono más oscuro agrega el vino tinto.
3. Cuando suelte el hervor añade las zanahorias, papas, especias, pasitas y almendras.
4. Salpimienta, tapa y deja al fuego hasta que el pollo y los vegetales se cuezan y la salsa haya espesado.
5. Mientras el guiso se cuece, prepara el arroz de la forma convencional con el resto del aceite, la cebolla, el ajo y los chícharos.
6. Sirve bien caliente y acompaña con una porción de arroz.

Marina Muñoz
Arquitecta y Cocinera

Esta receta fue publicada por primera vez en la Revista del Consumidor de enero de 2019.

Platillo Sabio
PROFECO

Sopa Poblana

611 KCAL.

6 PORCIONES

$ 84.56

1 HORA

Ingredientes

- 2 elotes desgranados
- ½ kg de retazo de pollo (huacales o rabadillas)
- ¼ de taza de epazote
- ½ cebolla finamente picada
- 250 g de rajas de chile poblano
- 250 g de calabacitas finamente picadas
- ½ kg de flores de calabaza limpias
- Sal al gusto

Preparación

1. Pon a cocer los elotes desgranados, el pollo, los ajos, la cebolla y sal en dos litros de agua. Cuando esté suave la carne agrega el resto de los ingredientes menos el epazote.
2. Deja a fuego lento 30 minutos.
3. Sirve y decora con hojas de epazote.

Rosario Arroyo
Asistente y Consumidora

Esta receta fue publicada por primera vez en la Revista del Consumidor de febrero de 1986.

Arroz con Leche Envasado

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 1 ½ tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ⅓ de taza de nuez, pasas o piñones
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

1916 KCAL. | 10 A 12 PORCIONES

$ 40.54 | 1 HORA 15 MINUTOS

Preparación:

1. Pon el arroz, ya limpio y lavado, junto con el agua en una cacerola con tapa.
2. Deja esta mezcla a fuego lento hasta que hierva y después baja la flama al mínimo, cuidando que el recipiente permanezca cubierto.
3. Una vez cocido el arroz ponlo a enfriar.
4. En otra cacerola vierte la leche y añade el azúcar, canela y bicarbonato de sodio y deja hervir durante cinco minutos; agrega el arroz, las pasas, las nueces o piñones, según tu gusto. Mueve de vez en cuando el arroz con una pala para que no se pegue.
5. Una vez que se haya enfriado el arroz con leche, viértelo en recipientes de vidrio hervidos previamente durante 15 minutos. Al llenar los frascos cuida de dejar libre un espacio de un centímetro y tápalos.
6. Si guardas el producto en un lugar seco y fresco, puede durar en buen estado aproximadamente seis meses. Consúmelo directamente del frasco y utilízalo para preparar otros postres. Procura utilizar una cuchara limpia cada vez que extraigas el dulce, para no contaminarlo.

Guadalupe Medel
Secretaria y Ama de Casa

Esta Tecnología Doméstica fue publicada por primera vez en la Revista del Consumidor de septiembre de 1990.

Ahora lo Sabes

Tiempo de lectura: 1 minuto 15 segundos.

• ¡AGUAS CON EL CLORO! PUEDE SER PELIGROSO

Mezclar cloro pone en riesgo tu salud. Aprende a utilizarlo correctamente.

• PELIGRO AL MEZCLAR

No mezcles productos de limpieza. Protégete y toma las precauciones debidas con ellos.

• ¡QUÉ TRÁFICO!

Tu Internet va lento porque la red se satura. Raciona su uso y sé parte de la solución.

• BÁSICOS PARA QUEDARTE EN CASA

Productos que no deben faltar en tu hogar. Haz tu vida más fácil con estas listas.

• SI RACIONAS, ALCANZA PARA TODOS

Conoce la diferencia entre porción y ración. Consume responsablemente para que te rinda tu dinero.

• ESPECIAL DE TECNOLOGÍAS DOMÉSTICAS

Aprende a elaborar desde Puré de Tomate hasta un Antitranspirante casero y ahorra.

• HAZ COMUNIDAD COLMENAS, SOLIDARIDAD Y RESILIENCIA

El trabajo en equipo, como las abejas, siempre será mejor. Apoya a tu comunidad, hazla crecer.

• ¡LOS FRIJOLES!

Son un alimento fundamental en la dieta de la población mexicana y aportan muchos nutrientes.

• AMOR ES CUIDAR LO QUE TIENES Y LO QUE CONSUMES

Cuida la alimentación de los adultos mayores para que gocen de buena salud.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.

Litro X Litro PROFECO

Descarga la aplicación en tu dispositivo móvil

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

LITRO X LITRO PROFECO

Quién es Quién en los Combustibles

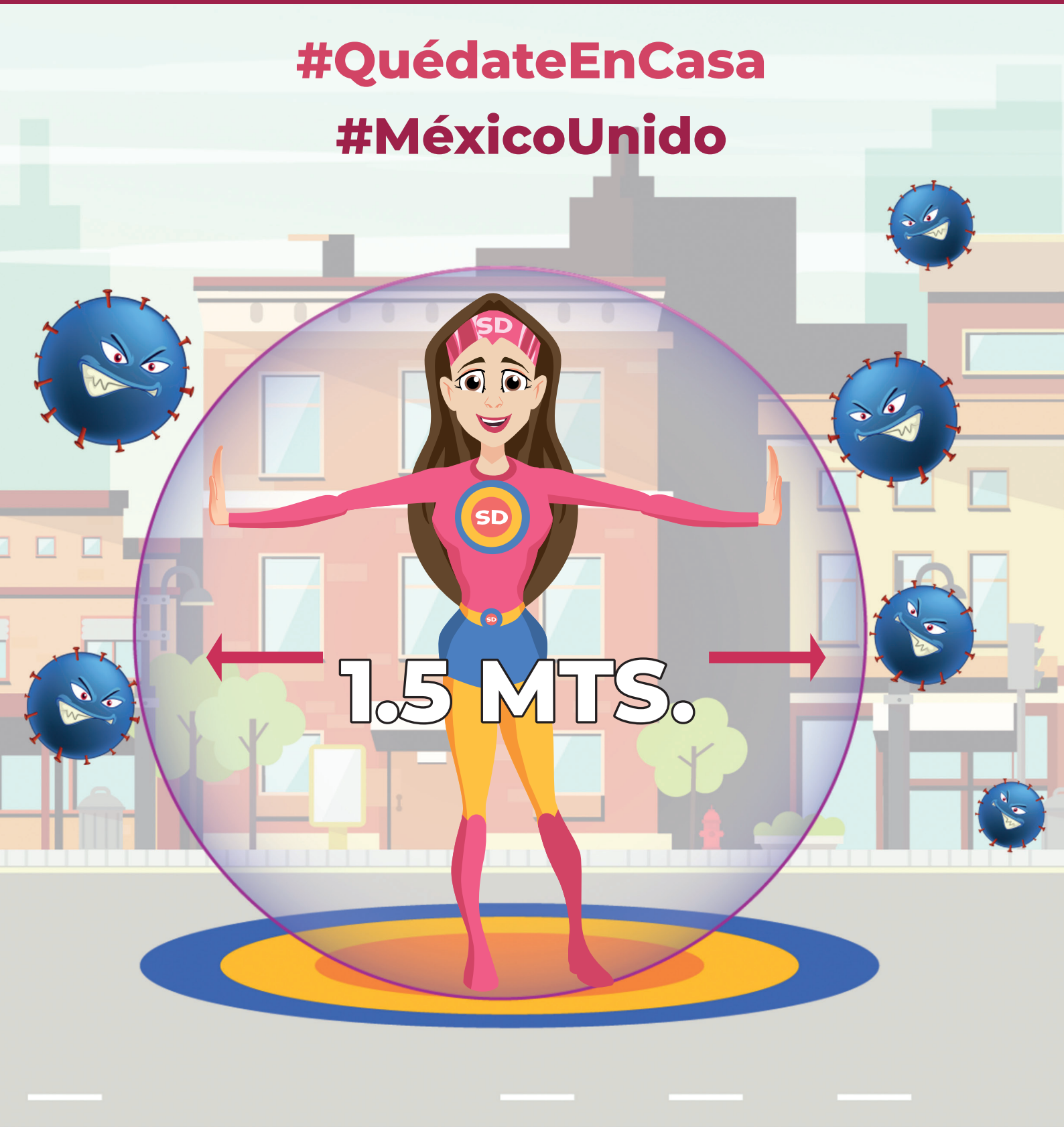
Conviértete en un **verificador ciudadano** de Profeco.

combustibles.profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Susana Distancia

#QuédateEnCasa
#MéxicoUnido



GOBIERNO DE MÉXICO